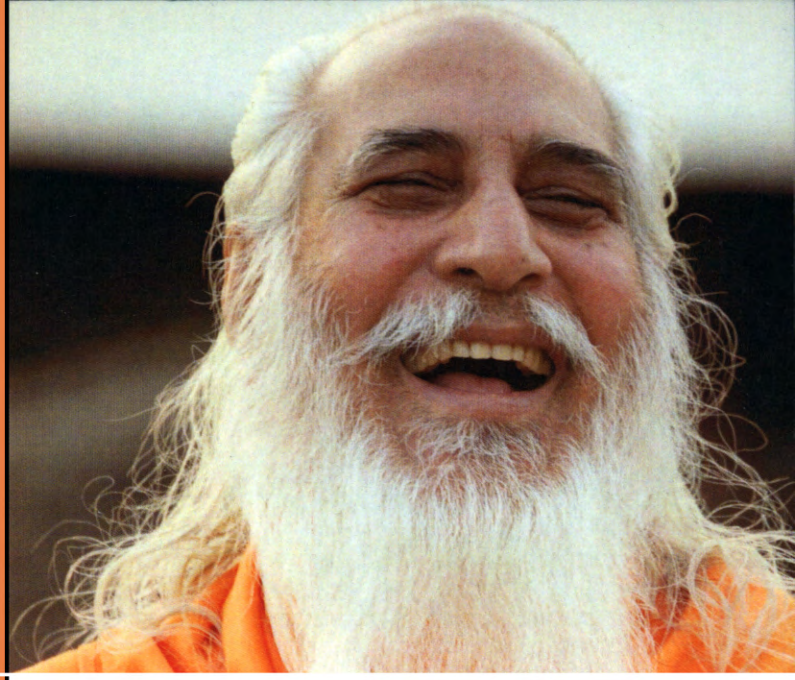
Le Relié

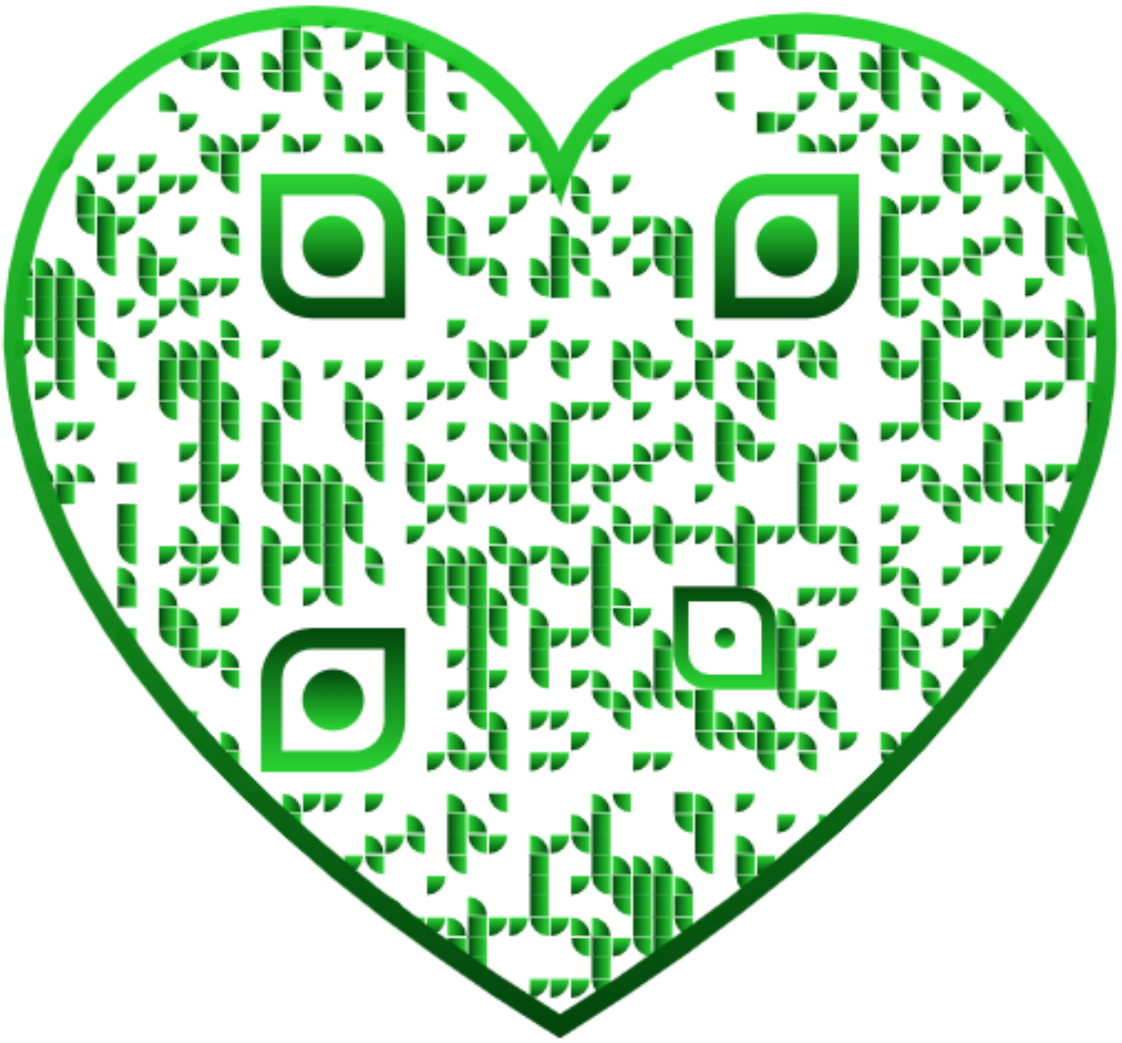
Spiritualités



CHANDRA SWAMI

EN QUÊTE DE DIEU

AIDES ET OBSTACLES SUR LA VOIE SPIRITUELLE



CHANDRA SWAMI UDASIN

EN QUÊTE DE DIEU

AIDES ET OBSTACLES
SUR LA VOIE SPIRITUELLE

Le chant du silence

Volume II

Le Relié

© 2003, en anglais, Seekers Trust
© 2016, en français, Seekers Trust
© 2018, Les éditions du Relié
27, rue des Grands Augustins. 75006 Paris

ISBN : 978-235490-183-7

Site internet des éditions du Relié :
http://www.editions-du-relie.com

Toute traduction, toute reproduction par quelque procédé
que ce soit sont interdites pour tout pays.

À la mémoire
d'Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji (1494-1643)
et de Balayati Baba Bhuman Shahji Udasin (1687-1747)

En témoignage d'amour profond et de gratitude infinie

Avant-Propos

Préface

Je me souviens comme je fus profondément ému lorsque je lus pour la première fois des paroles de Swami Vivekananda à la louange de son maître bien-aimé, le grand saint Shri Ramakrishna Paramahamsa. Même aujourd'hui, je me rappelle encore à quel point j'ai souhaité être en mesure, un jour, de pouvoir partager et exprimer les mêmes sentiments envers un être que je pourrais aimer, respecter, dont je pourrais parler comme il le faisait de son maître.

Je peux dire sans aucune hésitation qu'aujourd'hui, Shri Chandra Swamiji Udasin est pour moi un tel être. C'est donc avec la joie au cœur que j'écris cette préface au deuxième volume de ce livre, *Le Chant du Silence*. Ces mots que j'écris à propos de lui, de son enseignement, me permettent d'essayer de partager avec autrui et de transmettre les sentiments qui m'avaient touché lorsque je lisais Swami Vivekananda. En lui, vraiment, l' « être » et le « faire » sont un. Voilà une vie qui est un enseignement, un enseignement qui est vivant.

Je pense maintenant savoir pourquoi j'ai ressenti cela, en lisant les paroles de Swami Vivekananda. J'avais intuitivement compris qu'il ne se contentait pas d'exprimer son amour et son admiration pour Shri Ramakrishna, mais disait aussi qu'il était fier de son maître. J'ose dire aujourd'hui, que non seulement j'aime et admire Shri Chandra Swamiji, mais aussi que je suis fier de lui. C'est en tant que « devotee »[1] plein de gratitude que j'écris ces quelques mots à propos de son livre. Chacune des réponses qu'il

[1] Devotee : fidèle, dévot.

donne ici est pleinement vivante, imprégnée par la présence divine, et témoigne d'une vision pénétrante. Elle déborde d'amour et de sagesse. Chacune offre au chercheur spirituel de bonne volonté un potentiel puissant de transformation. Chacun de ses conseils est profond, éclairant, ce qui le rend très précieux pour le lecteur sincère.

Pourtant, je ne me sens pas à la hauteur, j'éprouve de la timidité et j'hésite à parler de ce qu'il a dit. C'est comme si je me trouvais devant des joyaux infiniment précieux, que l'on ne peut toucher, mais seulement contempler et admirer. C'est dans cet esprit que j'ose écrire. Je demande au lecteur de pardonner l'audace que j'ai eue de rédiger cette préface, en réponse à la demande de Swamiji.

A l'automne de l'année 1969, nous étions venus en Inde, Jean-Luc, John et moi, à la recherche d'un maître réalisé. Les enseignements de saints tels que Shri Ramakrishna Paramahamsa, Swami Shivananda, l'*Autobiographie d'un Yogi* de Paramahamsa Yogananda, que nous avions lus, nous avaient convaincus que, vraiment, les Gurus existaient et que l'on pouvait les rencontrer. Seulement, nous ne savions pas où en chercher un dans le vaste continent indien. Grâce à Jean-Luc, qui était déjà venu en Inde, nous sommes allés à Rishikesh. Il pensait que ce serait un bon endroit pour commencer notre recherche. Son intuition s'avéra exacte. Peu de temps après notre arrivée, nous avons rencontré Shri Chandra Swamiji.

En le voyant, nous avons su que notre recherche était terminée, que nous étions arrivés chez nous. Très vite, Shri Chandra Swamiji nous a invités à venir lui rendre visite dans l'île boisée (*jhadi*) où il vivait, dans une sorte de hutte au toit de chaume, près du Gange sacré. A partir de ce jour, nous sommes allés le voir régulièrement, presque chaque jour. Il recevait les rares

visiteurs dans une petite hutte qui leur offrait un abri ombragé, au bord du fleuve. Tous ceux qui ont eu la bénédiction de s'asseoir à ses pieds de lotus en ce lieu se souviennent de ces moments bénis avec un cœur plein de gratitude. Nous remercions infiniment le Seigneur d'avoir eu la possibilité de partager, dans un environnement si propice à l'élévation spirituelle, l'intimité d'un *jnani* et mystique exceptionnel. Il accepta que nous séjournions auprès de lui et consentit à nous guider.

Maintenant que notre recherche d'un maître était achevée, notre vie d'étudiants commençait. C'était le vrai travail. Nous étions jeunes et connaissions peu les manières d'aborder respectueusement un saint dans la tradition hindoue. Nous tenions vraiment à honorer la confiance que Swamiji nous avait témoignée en nous acceptant dans son entourage. Les saints et les *sadhus* les plus orthodoxes étaient souvent critiques à notre égard, car ils nous identifiaient aux hippies de l'époque. Dieu merci, Swamiji n'était pas un fondamentaliste et nous avons trouvé aussi, parmi ses proches devotees et disciples, des frères et sœurs qui nous ont aidés. Ils nous ont appris les façons correctes de respecter la tradition hindoue, en particulier dans le domaine des relations entre le maître et ses fidèles.

Nous ne pouvons mentionner ici tous les devotees indiens ; leur générosité et leur hospitalité resteront pour toujours dans notre mémoire. Quelle découverte, quel cadeau ils ont été pour nous à cette époque ! La plupart d'entre eux étaient les généreux donateurs grâce auxquels nous avons pu vivre auprès de Swamiji. Leur générosité a aidé beaucoup des premiers étrangers à bénéficier de la sainte présence de Swamiji et de son enseignement. Nous n'oublierons jamais leur bonté.

Aujourd'hui, nous pouvons dire que leur exemple faisait partie de l'enseignement que nous avons reçu. En ces jours où

l'on critique beaucoup les cultes dangereux et les gurus qui ont un but lucratif, nous pouvons attester de la générosité et de la solidarité d'une famille spirituelle de disciples, réunie autour d'un saint de l'Inde. Nous leur sommes infiniment reconnaissants pour tout cela, et espérons que nous en avons été dignes. Puisse ceci être l'occasion d'exprimer, au nom de tous les devotees étrangers, notre gratitude pour toutes ces années de partage constant, et de les remercier tous.

Pendant les *satsangs*, on parlait généralement hindi et ourdou. Nous ne comprenions pas grand-chose à ce qui se disait. Mais l'atmosphère hautement spirituelle, que nous ressentions profondément, nourrissait intensément nos âmes affamées. En outre, Swamiji s'arrangeait toujours pour donner du temps aux devotees anglophones et répondait à leurs questions. Maintenant, en repensant à ces années, je peux me rendre compte combien nous avons fait preuve d'une naïveté incroyable, parfois d'arrogance, en posant sans fin des questions. Il faut reconnaître la patience et la générosité tout aussi infinie de Shri Chandra Swamiji, qui répondait à toutes avec le même constant amour, la même bonne humeur, la même équanimité. A cette époque, nous ne savions ni ne pouvions réaliser que la véritable et la plus haute préoccupation de Swamiji était de nous apprendre à poser les questions de façon plus consciente. C'était beaucoup plus que nous aider simplement à trouver une réponse à chaque question. Aujourd'hui, en lisant ses réponses dans ce livre, je reconnais la même force de compassion. Voilà un homme qui peut s'adresser à n'importe qui. Parce qu'il ne se place lui-même nulle part, il peut parler à tous, aider tout le monde, où que ce soit.

Un point très important, me semble-t-il, est que, lorsque vous lisez ce *Chant du Silence*, vous vous sentez, dès le départ,

accepté tel que vous êtes et, de surcroît, invité à pénétrer dans ce qui se passe. Ici, il ne s'agit pas seulement d'une lecture concernant la réalité d'un être réalisé. Il s'agit davantage de retrouver le sentiment d'appartenir à cette réalité. Le lecteur le sent profondément. Ce n'est pas tellement une méthode qui est donnée mais l'amour en action qui est expérimenté, vu. Aucun des questionneurs ne se sent exclu, quand il lit les réponses de Swamiji. Cette expérience devient la base d'une relation unique d'amour entre le maître et le disciple. Nous nous reconnaissons dans les histoires que nous lisons. Alors, nous réalisons soudain que, sans avoir changé, sans avoir été jugés, nous avons été introduits, grâce à la compassion infinie de Swamiji, dans le monde de Dieu. Quel cadeau ! Dans cette nouvelle dignité, le sentiment d'une obligation intérieure est né. C'est le sentiment d'un devoir plus élevé à accomplir, afin d'honorer la reconnaissance que nous avons reçue, d'en être responsables.

Depuis les trente dernières années, tous ceux qui ont séjourné auprès de Swamiji peuvent témoigner de ce fait ou, pourrais-je dire, de ce miracle. Que nous partagions sa présence silencieuse ou écoutions ses réponses, nous nous trouvons toujours ramenés au monde réel, à son défi d'honorer notre vraie Nature. Au regard de cette véritable Nature, qui nous a été rappelée soudain, ce que nous appelions « le monde » semble une distraction illusoire.

Le cadeau fait par un vrai Guru, c'est d'enseigner à chacun, de la façon la plus nécessaire pour lui, sa véritable origine. Grâce à son enseignement, nous retrouvons une dignité originelle, et une nouvelle vie peut commencer. A présent, la destination est devenue la voie ; à partir de ce moment, la vie spirituelle ne consiste plus à essayer de parvenir quelque part, mais à honorer ce que vous êtes vraiment, où que vous soyez maintenant.

En écoutant d'autres enseignements, on peut se sentir indigne d'entrer sur la voie. Dans celui de Swamiji, vous êtes déjà sur la voie, parce que chacun y est. Peut-être ne le savez-vous pas tout à fait, mais vous ne pouvez non plus l'ignorer tout à fait ; vous devez donc agir en conséquence. Donc, vous ne pratiquez pas la « poursuite », mais l' « épanouissement ». Il ne peut y avoir d'excuse pour ne pas vivre à sa hauteur. Nous suivons une voie de foi et d'obligation, et nous répondons à l'appel du *Chant du Silence*. On nous a rappelé, grâce à l'amour et à la compassion, notre origine, notre « dette » originelle. Nous devons être à la hauteur de la parole du maître ; nous devons faire honneur à notre origine.

Le miracle de la grâce du Guru est à l'œuvre. Une foi endormie depuis si longtemps est maintenant sortie de sa torpeur. Ce n'est plus une croyance dans une lointaine expérience extatique ou un avenir céleste qui dirige le voyage ; c'est la foi en une possibilité présente et permanente, qui a été reconnue par le biais de sa grâce. Une fois que la grâce du Guru a éveillé la mémoire de notre origine et la décision de répondre à l'appel, elle ne nous laisse pas là. Le maître authentique n'abandonne pas son disciple aux incertitudes de sa nouvelle et incertaine condition. Il est là, maintenant et toujours, pour le disciple nouveau-né, et pour ce chemin très important qu'il a à suivre désormais. Il dirige et accompagne le disciple, sur une voie de pratique et de vigilance, de dévotion et de service, de prière et de méditation, afin de l'aider à grandir dans le royaume de la pure Conscience.

Que la valeur de ses réponses est inestimable, et comme la détermination requise du disciple doit être inébranlable ! Comme le livre que vous tenez dans vos mains est précieux, et combien une discipline constante est nécessaire ! Que le silence du bien-aimé est décisif, et comme l'aspiration du fidèle doit être ferme !

Que leur rencontre est donc grande, et leur séparation unique ! Car la force d'un tel maître ne se situe pas dans les nombreuses personnes autour de lui, mais dans les quelques disciples qui, un jour, pleins de gratitude, avancent par eux-mêmes, devenus pour toujours d'humbles serviteurs de ses paroles de vie.

L'enseignement présenté dans ce nouveau recueil, que je pourrais appeler une moisson de réponses, peut ne pas sembler révolutionnaire ; mais laissez-moi vous dire le secret des paroles de Swamiji : « Le miel est dans la fleur, le beurre est dans le lait ». J'invite donc de tout mon cœur chacun d'entre vous à les lire attentivement, et à mettre en pratique, au moyen d'un effort adéquat, le message divin qu'elles contiennent. En vérité, elles peuvent grandement contribuer à la vraie révolution que nous recherchons.

Aujourd'hui, avec joie et à titre de témoignage, j'exprime à Swamiji mon éternelle gratitude pour avoir murmuré à nos jeunes oreilles, qui n'en étaient pas dignes, de telles paroles d'amour et de sagesse. Elles ont trouvé leur chemin jusqu'à nos âmes.

Merci *Gurudev*, merci !
Je me prosterne mille et mille fois à vos pieds de lotus,

Gordes (France)
21 mai 1998

Yvan Amar
(Swami Ananda Chetan)

Biographie succincte de Shri Chandra Swamiji Udasin

Shri Chandra Swamiji Udasin est né le 5 mars 1930 au village de Bhuman Shah, situé aujourd'hui au Pakistan. Le village a pris le nom de l'un des plus grands sages et mystiques du dix-huitième siècle, Baba Bhuman Shahji. Ce grand saint est le Maître de notre bien-aimé Maître, Chandra Swami Udasin. Swamiji, qui a une relation infiniment sainte et mystique avec Babaji, attribue tous ses efforts herculéens et ses accomplissements à la grâce illimitée de ce dernier. Dès son plus jeune âge, Swamiji a ressenti une irrésistible inclination pour la spiritualité ; il est admis qu'il fut un *yogi* très avancé durant de nombreuses vies antérieures.

En 1947, Mahant Girdhari Dasji, le dixième Maître de la lignée de Baba Bhuman Shahji, initia Swamiji à la très respectée tradition Udasin de l'Hindouisme. Cet événement eut lieu grâce à l'intervention directe de Babaji, qui apparut en rêve à la fois au père de Swamiji et au Mahantaji, rêve durant lequel il donna à chacun d'eux des instructions précises concernant l'avenir spirituel de Swamiji.

Durant ses études, Swamiji fut un sportif accompli, exceptionnellement doué, qui excella dans de nombreuses compétitions. Alors qu'il poursuivait des études supérieures scientifiques, une aspiration ardente le conduisit à rechercher la Réalisation directe et intégrale de Dieu dans cette vie même. Mû par un détachement intérieur impérieux, il abandonna ses études supérieures, trancha tous ses liens avec le monde et se mit à vivre une vie monastique dans l'isolement. C'était en 1952, il avait vingt-deux ans.

Une période de s*adhana* intense suivit. Il s'installa au Jammu et Cachemire où il passa huit années dans une grotte et dans les montagnes. Puis, de 1961 à 1970, il alla vivre dans une île boisée isolée près de Sapta Sarovar (Haridwar), sur les rives du Gange sacré. C'est là qu'il atteignit la plus haute Réalisation spirituelle, intégrale et irréversible. Beaucoup de ceux qui vinrent le voir dans sa hutte purent constater qu'ils avaient rencontré une âme authentiquement réalisée.

En 1970, à la demande insistante de ses devotees, Swamiji accepta de s'installer à SevakNivas, un petit *ashram* situé à Sapta Sarovar. Il y vécut vingt ans. Plus tard, comme cet endroit était devenu trop fréquenté, bruyant et commercial, il commença à rechercher un lieu plus retiré, qu'il trouva en 1989. L'endroit était situé dans le village paisible, isolé et vallonné de Domet, au bord de la Yamuna, à une cinquantaine de kilomètres de Dehradun.

La construction commença immédiatement selon ses directives. En 1990, Swamiji s'installa dans ce nouvel *ashram*, auquel il donna le nom de Sadhana Kendra. Cet *ashram* est consacré à la pratique spirituelle. Il est ouvert à tous les chercheurs de Vérité, quelles que soient leurs croyances et leurs religions. Quatre séances de méditation y ont lieu quotidiennement, en présence de Swamiji lui-même, tout au long de l'année. Des chercheurs de Vérité sincères, en provenance de toute l'Inde et de nombreux pays étrangers, viennent en grand nombre à l'*ashram* pour la *sadhana* et pour recevoir le *darshan* de cet homme de Dieu. Pourtant, l'*ashram* ne fait aucune publicité. La réputation de Swamiji se répand grâce à l'amour que ses devotees lui vouent.

L'*ashram* sert aussi les pauvres et les indigents, en particulier dans les domaines de l'éducation et des soins médicaux.

Inspiré par Dieu, Swamiji garde un silence ininterrompu depuis dix-huit ans[1]. A ce jour, ce silence continue et Swamiji lui-même ne sait combien de temps il se poursuivra. Son silence est plus éloquent que des mots. Le voir, c'est croire en lui. Esprit libre, humble, simple, tendre, non dogmatique et discret, il est l'incarnation même de la spiritualité.

Swamiji a un charme incroyable ; il est la divinité incarnée, descendue jusqu'au niveau physique. Son visage à la fois paisible et rayonnant, son regard pénétrant et méditatif, sa silhouette noble et imposante, son comportement doux mais ferme, la vigilance et l'attention qu'il manifeste dans les activités quotidiennes, tout en lui exprime un air de liberté tranquille et responsable, et c'est un pur délice d'être avec lui. Sa présence enveloppe de paix et de sainteté quiconque y est un peu ouvert.

Ces quelques mots concernant notre Maître bien-aimé sont destinés simplement à exprimer notre gratitude envers lui, dans cette préface au deuxième tome du *Chant du Silence*. Une biographie plus détaillée se trouve dans le premier tome du *Chant du Silence*.

Je me prosterne maintes et maintes fois, et pour toujours, à ses pieds saints,

Sadhana Kendra Ashram
Domet, Dehradun, 2003

Swami Prem Vivekananda

[1] Au moment de la publication de ce livre, Swamiji continue à observer le silence.

Note de l'Editeur de la version anglaise originale

Le deuxième tome du Chant du Silence est un nouveau recueil de réponses données par Shri Chandra Swamiji Udasin à des questions posées par différents devotees pendant la rencontre quotidienne avec lui. Il correspond à la période du 29 mars 1994 au 25 octobre 1995.

Yvan Amar (Swami Ananda Chetan), disciple bien-aimé et fils spirituel de Swamiji, nous a envoyé une préface pour ce tome en juin 1998. Nous avions espéré publier ce livre peu de temps après. Toutefois, pour des raisons diverses, cela ne fut pas possible. Entre temps, le 18 juin 1999, Yvan a paisiblement quitté son corps, après une longue maladie. En publiant ce livre, nous nous souvenons de lui avec amour, en union dans le Divin.

A l'émouvante préface d'Yvan, nous ne pouvons qu'ajouter ceci : nous adhérons à sa conviction que c'est en savourant, en assimilant et en pratiquant l'Enseignement que l'on trouve ici que nous trouverons l'inspiration constante et la grâce nécessaires pour notre croissance spirituelle.

Nous précisons que la plupart des questions posées dans ce livre émanent d'Occidentaux. Les réponses données par Swamiji en tiennent compte, et ont été faites en fonction de leur culture propre. Il est possible aussi que les mêmes questions posées par divers chercheurs à différents moments reviennent à plusieurs reprises, témoignant de leur quête de Vérité. Les réponses de Swamiji peuvent donc sembler parfois répétitives, mais elles s'adressent en fait aux besoins réels et personnels des chercheurs, et ont été conservées comme telles dans ce livre.

En outre, nous voulons attirer l'attention des lecteurs sur le fait que toutes les références aux Ecritures ou à d'autres textes se trouvant dans ce recueil d'entretiens spirituels, sont faites strictement dans le contexte particulier des questions et des réponses ; leur but n'est que de donner un éclairage spirituel qui puisse aider les chercheurs de Vérité dans leur *sadhana*.

Enfin, nous souhaitons exprimer notre gratitude envers tous les amis qui nous ont aidés à publier ce livre.

Sadhana Kendra Ashram, 2003

Note de l'Editeur de la version française 2016

Dans cette édition du deuxième volume du *Chant du Silence* en français, nous avons organisé les réponses de Swamiji d'une manière thématique plus ou moins semblable à celle de *The Practical Approach to Divinity* (traduit en français sous le titre *L'Art de la Réalisation*). Cette présentation est désormais retenue pour tous les volumes de *Song of Silence* (*Le Chant du Silence*). Ce choix comporte inévitablement une part de subjectivité, d'autant plus que les réponses de Swamiji sont souvent exhaustives et concernent plusieurs sujets. Nous avons toutefois essayé de regrouper le mieux possible les réponses de Swamiji selon leur thème prédominant.

Ces dialogues ainsi regroupés sous une même rubrique permettent une lecture plus approfondie et plus complète de l'enseignement de Swamiji. Ils pourront être d'une grande aide pour ceux qui souhaitent étudier un sujet particulier.

Certains passages de l'édition originale en anglais ne figurent pas dans ce volume. Ils seront inclus ultérieurement dans un volume consacré plus spécialement à des thèmes qui n'ont pas encore été abordés dans les textes publiés.

La traduction française de cet ouvrage est l'œuvre des traducteurs de Seekers Trust qui n'ont épargné ni leur temps ni leurs efforts, mettant leurs compétences au service des lecteurs francophones, afin de leur rendre disponible le contenu de ce précieux volume.Nous leur en sommes infiniment reconnaissants.

Puisse la grâce de Swamiji, qui les a guidés tout au long de leur travail, continuer de les accompagner dans leur cheminement spirituel.

Chapitre Un

Dieu Existe
Les Différents Aspects du Divin

« L'Hindouisme est fondamentalement monothéiste. Les différents dieux de l'Hindouisme font partie de la manifestation de l'Un, qui se manifeste sous des formes multiples sans perdre son Unité. »

Chapitre Un

Dieu Existe
Les Différents Aspects du Divin

La Conscience

La création/manifestation de la Conscience absolue

Dans l'Evangile selon Saint Jean, nous lisons : « Au commencement était le Verbe, et le Verbe était avec Dieu et le Verbe était Dieu ». A quel niveau d'expression se trouve OM, en ce qui concerne ce « Verbe » ? A quel niveau du OM vient la Conscience du Christ ?

La Conscience du Christ est la Conscience divine, indivisible et au-delà du temps. C'est le niveau de conscience où l'on réalise l'unité dans la diversité et la diversité dans l'unité, l'Un s'étant manifesté sous des formes multiples et pourtant demeurant Un. La Conscience absolue, indivisible, se manifeste dans l'univers pluriel, et pourtant reste indivisible. Cela semble illogique : cela implique que l'Un devient multiple, sans perdre son Unité. Mais la Vérité est la Vérité, que l'on puisse l'expliquer logiquement ou

non. Pour expliquer cette Vérité logiquement, Shankaracharya a introduit la théorie du *Mayavada*, disant que la diversité de l'univers entier n'est qu'apparente et non réelle. C'est comme un songe où le rêveur fait lui-même partie de son rêve, et qui, du point de vue de la Vérité, est irréel.

Mais si vous n'utilisez pas la logique, si vous vous fondez totalement sur la foi et acceptez l'affirmation de ceux qui ont vu la Vérité, vous pouvez dire que c'est le miracle de Dieu, qui est omnipotent : Il devient réellement multiple et pourtant reste Un. Beaucoup d'exemples peuvent être cités en faveur de cette théorie. Par exemple, vous pouvez dire que l'éther (*akasha*) devient de l'air et cependant reste de l'éther. Ou, pour employer le langage scientifique, vous pouvez dire que l'éther se manifeste en un nombre infini d'atomes et cependant reste de l'éther. Les atomes proviennent de l'éther et finalement se fondent dans l'éther.

Maintenant, pour en revenir à : « Au commencement était le Verbe », on peut se demander de quel commencement il s'agit. Est-ce que « commencement » signifie le début de l'univers, du monde des noms et des formes multiples ? Si nous le comprenons ainsi, alors cela signifie que la Conscience absolue s'est tout d'abord manifestée dans le son, ou le Verbe.

Dans le *Livre de la Genèse* (*Bereshit*, en hébreu), Dieu a dit aussi « Que la Lumière soit » et la lumière est venue à l'existence, ce qui signifie que la lumière était la toute première manifestation de Dieu. Dieu S'est d'abord manifesté en tant que lumière. Il n'y a là aucune contradiction, car la lumière et le son ne sont pas radicalement différents. Le son devient lumière et la lumière devient son. Donc « Au commencement était le Verbe » signifie que la création/manifestation du monde du nom et de la forme a commencé par un son.

Le son *OM* inclut tout. Quand vous dites *OM*, le son part de la gorge et s'arrête quand vos lèvres sont fermées. Tous les

sons sont inclus dans *OM*. Le son *OM* est non différencié et homogène.

Est-ce que « pure Conscience » et « Dieu » sont synonymes ?

Dieu est la plus haute manifestation de la pure Conscience.

Cela signifie-t-il que la pure Conscience est le plus haut niveau ?

La Pure Conscience n'est ni « plus haute » ni « plus basse » qu'autre chose. Elle est sans relations. Dieu est dit « plus élevé » par rapport à l'âme et au monde. Il est l'Ame suprême.

La Conscience est notre Etre véritable

Qu'est-ce que la lumière de la Conscience ?

La lumière de la Conscience est cette lumière par laquelle et au travers de laquelle tout ce qui existe est perçu. La Conscience est la preuve dernière et authentique de l'existence de toute chose. La lumière de la Conscience n'est pas une lumière objective que l'on pourrait voir, comme la lumière d'une bougie, d'une ampoule, ou du soleil. C'est « l'Expérience absolue » (« Experiencing »), qui est présente dans tous les états, tels que l'état de veille, le rêve, le sommeil profond et le *samadhi*. Elle est éternelle et ne cesse jamais d'être. Elle ne peut être expérimentée comme un objet tel qu'une chaise ou une table.

Le présent, le passé et l'avenir, ainsi que l'espace et tous les mondes, doivent leur existence à la Conscience. Dans sa Na-

ture essentielle elle est sans contenu, mais peut refléter n'importe quel objet sans être souillée par lui. Elle demeure toujours dans sa pureté originelle. La lumière du soleil éclaire l'eau du Gange aussi bien que celle d'un caniveau, mais elle n'est ni souillée par l'eau du caniveau, ni purifiée par celle du Gange. De même, la lumière de la Conscience peut tout éclairer mais reste non affectée par ce qu'elle reflète. Elle n'a pas besoin de preuve, car la preuve elle-même a besoin de la Conscience. Elle peut être directement expérimentée en tant que l'Etre véritable de chacun seulement si elle n'est identifiée à aucune chose, aucune personne ou situation. En fait, ce n'est pas une expérience, mais « l'Expérience absolue ». Grâce à la méditation, les surimpositions sur la Conscience sont ôtées, l'identification de la Conscience avec ses contenus apparents est rompue, et seule la Conscience demeure, révélée à elle-même dans sa Nature essentielle, divine.

La Conscience est « l'Essence » de toutes choses et de tous êtres

Je sens que la Conscience est le fil qui conduit toutes les pensées à l'Etre. Etre conscient, c'est comme de surfer au sommet de la vague de ce qui « Est ». Cependant, quand la plus légère pensée survient, je suis sous l'eau.

La Conscience est « l'Essence ». C'est l'Etre essentiel en Lui-même. Ce n'est pas un objet, ni le sujet d'un objet quelconque. Le temps, l'espace et la loi de la cause et de l'effet ne la lient pas. Elle est non-duelle. Vous ne pouvez en aucun cas vous séparer d'elle, bien que vous puissiez lui tourner le dos ou l'oublier

momentanément ; ou vous pouvez l'interpréter de façon erronée, la comprendre de travers.

Pendant le processus de la pensée aussi, la Conscience est là, même si elle est alors identifiée aux pensées et apparaît en tant que pensées. C'est « l' Essence» de toutes choses et de tous êtres. Elle est absolue, bien qu'elle puisse paraître relative. Dans le domaine de la perception du monde, elle apparaît comme relative. Quand vous dites : « Je suis conscient », on peut vous demander, « conscient de quoi ? ». Pendant que vous agissez, même pendant les activités dites mécaniques, la Conscience est là aussi, mais Sa présence n'est pas confirmée. La Conscience est également présente pendant votre sommeil profond, et même dans l'état de coma, mais le mental étant devenu engourdi, le cerveau paralysé, et le mental étant incapable de fonctionner sans le cerveau, il n'y a pas confirmation de la présence de la Conscience. Vous ne pouvez vous délivrer de la Conscience, même si vous tentez de le faire. C'est votre « Etre essentiel». Vous ne pouvez jamais faire l'expérience de l'absence de votre « Essence », n'est-ce pas ?

La confirmation de cela est une pensée. La Conscience est là, même s'il n'y a pas de pensée. En réalité, la Conscience se révèle dans Sa pureté originelle quand vous êtes libre de toutes pensées. Vous dites : « A quoi sert cette Conscience quand elle n'est pas confirmée ? » C'est vrai, la pure Conscience ne sert pas, car dans la pure Conscience, il n'y a pas d'individu qui L'utilise, ni de but, car la Conscience est accomplie en Elle-même. Si vous voulez sentir, voir, ou expérimenter la Conscience de la même façon que cette chaise, ce n'est pas possible ! Vous ne pouvez faire un objet de la Conscience. Cependant, vous pouvez l'expérimenter comme étant votre « Essence », et c'est l'expérience de votre vrai Soi.

Brahman

Brahman se manifeste sous des formes multiples et toutefois reste Un

« Le non-duel se manifeste sous des formes multiples », qu'est-ce que cela signifie ?

Dire que *Brahman* est non-duel, c'est exprimer que *Brahman* n'est pas séparé de la manifestation. *Brahman* se manifeste sous des formes multiples et toutefois reste Un.

Ne dit-on pas dans le Vedanta *que Dieu est Un ?*

Si vous dites « un », cela semble différent de deux ou trois. Le mental a sa propre façon de comprendre. Si je dis que « X » n'est pas une bonne personne, les gens vont comprendre que je dis que « X » est une mauvaise personne. Le mental ne saisit que le langage des opposés, donc le mental ne peut comprendre l'Existence, qui est non-duelle. Quand on dit que Dieu est Un, cela signifie que Dieu qui a créé le monde est Un. Le monde n'est pas créé par plusieurs dieux. Cela s'appelle « monothéisme ». L'Hindouisme est fondamentalement monothéiste. Les différents dieux de l'Hindouisme font partie de la manifestation de l'Un, qui se manifeste sous des formes multiples sans perdre son Unité.

L'*Advaita* de Shankaracharya

Quand nous parlons de lila, *nous entrons dans le* Dvaitadvaita. *Est-ce cela,* maya *?*

C'est uniquement l'*Advaita* de Shankaracharya qui introduit *maya*, et il dit que *maya* est insondable. En fait, Shankaracharya a essayé de démontrer l'*Advaita* du *nirguna Brahman*. Il a donc été obligé d'introduire *maya* et de dire que le monde du nom et de la forme (*saguna*) ressemblait à un rêve. *Nirguna* signifie « sans qualités », *saguna* « avec qualités ». Logiquement, ils sont incompatibles. En conséquence, si *nirguna* se révèle être le principe qui est l'Un sans second, alors le monde du nom et de la forme doit vraiment être considéré comme une surimposition, tout comme un rêve qui n'existe pas en réalité.

Il y a plusieurs systèmes d'*Advaita*. Il y a *Shiva Advaita*, *Shakti Advaita*, et d'autres encore. Afin de démontrer l'*Advaita* du *nirguna Brahman*, il faut dire que *saguna* n'est qu'un rêve.

L'existence tout entière a un dénominateur commun

Qu'entend-on par « énergies » ?

L'Energie fondamentale est une. Elle prend l'aspect de nombreuses formes. Les énergies dont les noms sont mentionnés sont uniquement celles que tous les êtres humains possèdent. Même ce que nous appelons matière est une forme d'énergie. Vous voyez le monde, non tel qu'il est, mais en fonction de vos sens et de votre mental. Si vous aviez sept sens, vous percevriez ce monde de façon différente et sous une forme différente. Il y a des êtres

qui ont moins de cinq sens ; d'autres en ont plus de cinq. Tous les êtres voient ce monde et l'interprètent de façons différentes. Donc, l'énergie est une. Du point de vue du *Vedanta*, même la Conscience et l'énergie ne sont pas deux choses différentes. L'existence tout entière a un dénominateur commun, que l'on appelle *Brahman* ou Dieu Suprême, le Divin, l'Un sans second. Il se manifeste sous des formes multiples et cependant reste Un. Il est infini. Il ne peut y avoir deux infinis. On ne peut exclure quoi que ce soit de l'infini, et toutefois il n'est pas uniquement la somme totale de toutes les choses que nous percevons comme finies.

Quelle est la différence entre les sens et le mental ?

Le mental est aussi un sens, mais quand je parle de sept sens, je n'y inclus pas le mental. Il y a tant de formes de mental. Il y a le subconscient, le sur-mental (« over-mind »), le supra-mental (« super-mind »), le mental universel, etc. La manifestation a des dimensions infinies. Le mental est l'une d'elles. Il fait partie du tout. Comment une partie pourrait-elle connaître le tout ? Et le tout n'est pas la somme totale de ses parties ; il est davantage et au-delà. C'est le mental qui pense que le tout devrait être la somme totale de toutes les parties, ce qui n'est vrai que du point de vue de la logique.

Sat-Chit-Ananda

Le monde est le jeu divin qui naît de la joie

Que signifie « vimarsha » *?*

« *Vimarsha* » est un terme technique utilisé pour le jeu divin dans l'*Advaita* du *Shaktivada*. C'est le jeu divin délibéré, qui naît de la joie. Ce monde est la *lila* de Dieu. La volonté de Dieu est libre, donc Son jeu est également libre et spontané. Vous ne pouvez demander « pourquoi » à son sujet. Le « pourquoi » ne peut être demandé qu'à propos d'une action qui a un motif. Si quelqu'un danse de joie, vous ne pouvez lui dire : « Pourquoi dansez-vous ? ». Cette danse exprime la joie ; le danseur ne la recherche pas en dansant.

Pourquoi une personne danse-t-elle ou chante-t-elle quand elle déborde de joie ?

Si un danseur est triste, qui sera joyeux ? La danse est une des manières d'exprimer la joie. Les Hindous considèrent que ce monde est la danse du Seigneur Shiva. Tantôt le Seigneur Shiva est en *samadhi*, assis immobile et absorbé en Lui-même, tantôt Il danse. Quand il est en *samadhi* intégral, l'univers tout entier est sous la forme d'une graine, et demeure en Lui. Quand le Seigneur Shiva sort du *samadhi* et exprime Sa joie, l'univers se manifeste. Voilà pourquoi les Hindous appellent cet univers le jeu du Divin. La danse ne peut être indépendante du danseur. Le jeu peut-il exister sans le joueur ? Le jeu est-il séparé du joueur ? Non ! Le monde ne peut exister sans Dieu.

Lorsque quelqu'un demande : « Pourquoi Dieu a-t-il créé ce monde ? », l'Hindou répond que la question du « pourquoi » ne se pose pas du tout. La vraie danse, le vrai chant n'a pas de motif ; c'est quelque chose de spontané, comme la poésie. Si une personne pleure, vous pouvez lui demander : « Pourquoi pleurez-vous ? » : ses pleurs doivent avoir une cause. La vraie joie n'en a pas. C'est le Divin Lui-même. Nous l'appelons *Satchidananda* : « *sat* » signifiant « Existence », « *chit* » : « Conscience » et « *ananda* » : « Béatitude ». Ces trois qualités ne sont pas différentes l'une de l'autre. Béatitude absolue et Existence absolue sont les noms de la Conscience absolue.

Qui est Shiva ? Et Vishnou ?

Shiva est la Conscience absolue, Vishnou également. Shiva et Vishnou ne sont pas deux, mais la même Personne impersonnelle. La différence entre eux ne concerne que le nom, la forme et les qualités. En fait, la différence entre les choses ou les personnes n'est due qu'à leurs *gunas*/qualités et non à leur Etre essentiel.

Aum, *Om* ou ॐ

OM représente tous les aspects du Divin

Vous avez donné la signification principale de la syllabe sacrée OM. Je voudrais maintenant en savoir davantage sur son sens symbolique.

OM est le symbole de tous les aspects du Divin. Le Divin a beaucoup d'aspects. Il a des dimensions infinies, et pourtant

transcende toutes les dimensions. Il est Existence absolue, mais cet absolu ne s'oppose pas à l'aspect relatif de l'existence. Le mental pensant ne peut le comprendre. Le Divin n'est ni le connu, ni l'inconnu. Il est les deux, pourtant il est au-dessus et au-delà des deux. Il ne peut être expérimenté comme on fait l'expérience d'une chaise. On ne peut L'expérimenter qu'en devenant un avec Lui, et cette expérience est sans fin, incessante. Il est plus juste de l'appeler l'« Expérience absolue » plutôt qu'une expérience.

De même que vous ne pouvez voir de vos yeux tous les aspects d'un bâtiment : intérieur, extérieur, etc., quand vous vous tenez en un endroit, de même, le mental ne peut avoir l'expérience intégrale du Divin. Il peut essayer de Le comprendre, partie par partie, et de concevoir le tout en faisant la somme de toutes ces parties. Mais le Divin n'est pas seulement la somme de tous ses aspects. Il l'est et cependant Il transcende la somme totale de tous les aspects.

Les aspects infinis du Divin peuvent être classifiés en catégories telles que :

nirguna : sans attributs/qualités,
saguna : avec attributs,
nirguna et *saguna* (en même temps) : avec et sans qualités,
nirakara : sans forme,
saguna nirakara : avec attributs mais sans forme,
saguna sakara : avec attributs et avec forme,
nirguna nirakara : sans attributs et sans forme.

Tous ces aspects peuvent être conçus par le mental, un par un. Ils sont représentés par un seul mot : *AUM.*

Le chercheur spirituel peut avoir l'expérience de l'un de ces aspects en particulier ou de deux de ces aspects ou plus.

Nous pouvons encore diviser l'univers en univers grossier, subtil et causal, de même que nous pouvons distinguer les trois

états du mental : états de veille, rêve et sommeil profond. Il y a quelque chose qui est commun à ces trois états, et cependant les dépasse tous. C'est ce que l'on appelle *turiya*, qui signifie littéralement « le quatrième », afin de le distinguer de ces trois états, qui correspondent aux trois types de mondes mentionnés ci-dessus : grossier, subtil, causal, appelés *bhuh*, *bhuva* et *svah*. La syllabe *AUM* représente les états de veille, de rêve et de sommeil profond, ainsi que le *nirguna nirakara*, qui est appelé « *turiya* ».

Le mot ॐ (*AUM*) comprend cinq parties : A, U, M, le demi-cercle et le point au-dessus. Les trois lettres « A », « U » et « M » représentent, au niveau cosmique, les trois mondes et les trois modes de l'âme individuelle ou *jiva*.

La lettre « A » représente le monde grossier (ou univers physique), *Virat* ou l'Etre identifié à ce monde grossier, *jagrata* ou l'état de veille, le corps grossier et *vishva* ou l'âme individuelle identifiée à ce corps individuel grossier.

La lettre « U » représente le monde subtil, *Hiranyagarbha* ou l'Etre identifié à ce monde subtil, *svapna* ou l'état de rêve, le corps subtil, et *taijasa* ou l'âme individuelle identifiée à ce corps individuel subtil.

La lettre « M » représente le monde causal, *Avyakrita* ou l'Etre identifié à ce monde causal, *shushupti* ou l'état de sommeil profond, le corps causal, et *prajna* ou l'âme individuelle identifiée au corps individuel causal.

Baba Nagina Singh Bedi a comparé le sens des trois lettres de *AUM* aux trois Etres universels du Soufisme : *Rehman*, *Allah* et *Ghaib*. Un auteur les a comparés aussi aux trois corps (*trikaya*) définis par le Seigneur Bouddha dans le *Mahayana* : « A » représente le *Nirmanakaya*, « U » le *Sambhogakaya* et « M » le *Dharmakaya*.

Le demi-cercle sur ॐ représente *maya*, le pouvoir insondable du Divin, qui fait apparaître l'Infini comme limité.

Le point sur le demi-cercle du ॐ représente l'aspect sans dimensions du Divin, c'est-à-dire *nirguna nirakara*. Même en mathématiques, un point est défini comme quelque chose qui n'a pas de dimensions ; il est très abstrait.

Donc, *OM* représente l'Existence absolue et tous les aspects du Divin. Il est la source de tous les mots, les noms et les formes. C'est un mot très mystique. Dans les *Vedas* tous les *mantras* commencent par *OM*. On dit que son pouvoir est déjà manifeste.

La recherche scientifique a prouvé que le son pollue l'atmosphère et crée de la tension. Quelqu'un m'a dit qu'une des raisons pour lesquelles, en Occident, il y a davantage de dépressions nerveuses, c'est qu'il y a tant de véhicules qui produisent du bruit dans l'atmosphère, ce qui a un effet négatif sur le cerveau. Au contraire, le son du mot *OM* engendre paix et harmonie dans le mental ; il ne pollue pas l'atmosphère.

A Lonavla (Maharashtra), il y a un centre de *yoga* qui a fait une recherche sur l'effet des différents sons produits par différents mots. Je suis allé voir ce laboratoire, alors que de telles expérimentations étaient en cours. Le responsable du laboratoire nous a montré tous les instruments scientifiques utilisés pour faire cette recherche. Il nous a dit que tous les sons, à l'exception de celui de *OM*, polluent l'atmosphère.

OM est utilisé dans de nombreuses religions, avec des connotations parfois sensiblement différentes. En anglais nous le trouvons dans les mots « omnipresent » et « omniscient » qui sont employés pour qualifier Dieu. Les Bouddhistes et les Jaïns insèrent *OM* dans leurs *mantras*. Même dans le Judaïsme, le Christianisme et l'Islam, il est présent sous la forme « amen » ou « amin » en tant qu'expression d'assentiment à la fin des prières.

L'essentiel à retenir est que *OM* représente tous les aspects du Divin. Depuis vingt-cinq ans ou plus, j'ai pratiquement cessé de lire les *Upanishads* et autres livres védiques, et presque tous les autres livres religieux. J'ai donc oublié la terminologie utilisée dans le *Vedanta* et les autres religions. Il se peut que j'aie employé quelques termes inadéquats, mais le sens et les indications de ces mots ont été utilisés de façon correcte.

Le pouvoir de « OM » peut guérir certaines maladies physiques

Est-ce que je peux, au niveau où je suis, donner le mantra *« OM » à mes élèves de yoga lorsqu'ils sont suffisamment avancés ? J'ai lu dans la* Mandukya Upanishad *que le* japa *de « OM » peut guérir beaucoup de maladies.*

OM est un *mantra* très puissant. Ses vibrations sont les plus fortes qui soient. Il est la source de tous les mots. Il est employé comme symbole du Divin dans tous ses aspects ; et dans toutes les principales religions du monde, *OM* est pratiqué. Oui, son pouvoir peut guérir même des maladies physiques ; mais l'employer ainsi, ce serait en faire un usage restreint. Les maux du corps font partie de la vie sur terre. Ils sont associés au corps, comme une forme est associée à tout objet. L'usage le plus élevé que l'on puisse faire de la syllabe *OM*, c'est de la pratiquer pour sa propre évolution spirituelle. Sa récitation purifie le mental, le rend calme et paisible. Vous pouvez inciter vos élèves à réciter mentalement *OM*, doucement. Cela les aidera sûrement à parvenir à l'équilibre du mental et à la paix. *OM* peut être utilisé aussi avec d'autres *mantras* – ceux de la voie dévotionnelle aussi bien que ceux de la voie de la Connaissance.

Quelques maladies comme l'hypertension, les maladies cardiaques, etc. sont reliées, dans la plupart des cas, directement à la tension et au stress du mental. Si celui-ci devient calme et paisible, ces maladies guérissent en général. La récitation du *OM* enlève les tensions du mental, il est donc naturel qu'elle soigne beaucoup de maladies du corps.

Le mantra OM *peut-il aussi guérir le sida ?*

Les vibrations de la syllabe *OM* peuvent éliminer tous les types de virus. Dieu ne peut-il guérir toutes les maladies ? Mais très peu de personnes ont une foi réelle en Dieu. La foi en Dieu peut déplacer les montagnes.

Le sida se répand rapidement dans tous les pays, en particulier dans les pays en voie de développement. On peut contracter le virus du sida (HIV) de différentes manières. Ceux qui ont une addiction aux drogues et sont enclins à la promiscuité sexuelle sont ceux qui courent le plus de risques d'être contaminés par ce virus.

La récitation de *OM* purifie votre mental. Elle peut non seulement guérir, mais aussi prévenir les maladies. Cela ne signifie pas que ceux qui ont contracté une maladie doivent interrompre leur traitement médical. Cependant, la maladie la plus grave, c'est l'ignorance du Soi.

La translitération « *AUM* » est plus appropriée

Y a-t-il une différence entre les deux prononciations « OM *» et «* AUM *» ?*

En anglais, « but » et « put » contiennent tous deux un « u », mais qui se prononce tout à fait différemment dans ces deux mots. Ce n'est que par la pratique que vous pouvez connaître la vraie prononciation.

Dans la langue anglaise, la prononciation des mots n'a pas de règles fixes. Le mot hindi et sanskrit *OM* est écrit à la fois *OM* et *AUM*. *AUM* semble plus exact, mais *OM* est souvent utilisé, par exemple dans « omniprésent » ou « omniscient ». Dans les *Upanishads* où *OM* désigne différents aspects du Divin, la translitération « *AUM* » convient mieux.

Dieu

Dieu est présent dans toutes vos actions, conscientes ou subconscientes

Est-ce que le Divin respire en moi ?

Le Divin est toujours en vous, qu'Il respire, voie, digère de la nourriture ou fasse pousser vos poils. Il y a deux types d'actions, volontaires et involontaires. La respiration est involontaire ; votre mental n'est pas conscient de l'accomplir, mais c'est vous qui respirez. Quand vous quittez ce corps, la respiration s'arrête et le corps se désintègre. Les poils qui sont sur votre corps poussent sans que vous le vouliez ; la nourriture que vous mangez est digérée sans que vous le vouliez, quoique l'état de votre mental conscient ne soit pas sans influencer le processus de votre digestion. Même votre respiration est influencée par l'état de votre mental. Si vous êtes perturbé et soucieux, votre respiration devient irrégulière et

rapide. Cela signifie qu'il n'y a pas de séparation étanche entre le mental conscient et le subconscient, entre les actions volontairement accomplies et les actions involontaires.

Dieu est présent dans toutes vos actions, conscientes ou subconscientes. Il est la Vie de votre vie, le Mental de votre mental, les Yeux de vos yeux, etc.

Dieu est présent simultanément à l'extérieur et à l'intérieur

L'idée que Dieu est une entité à l'extérieur de moi me met mal à l'aise. Je cherche donc Dieu à l'intérieur. Mais ce n'est pas facile pour moi...

Dieu est présent simultanément à l'intérieur et à l'extérieur. En réalité, les notions d'intérieur et d'extérieur naissent avec l'identification au corps. D'abord, nous pensons être le corps physique. Puis nous considérons que Dieu est à l'intérieur ou à l'extérieur de nous. Quand l'identification au corps disparaît, l'idée que Dieu est à l'intérieur ou à l'extérieur n'a plus de raison d'être. C'est en raison de cette identification au corps physique que l'idée que Dieu est à l'intérieur ou à l'extérieur apparaît. Dieu est comme l'éther (l'espace). Prenons l'exemple d'un broc, ou disons d'une bouteille thermos : vous pouvez dire que l'éther est à l'intérieur de la bouteille aussi bien qu'à l'extérieur. Mais la vérité est que la bouteille thermos elle-même, en fin de compte, est faite d'éther. Donc l'éther est à l'intérieur du thermos, qui lui-même est fait d'éther ; il est aussi à l'extérieur du thermos. L'éther est homogène. Il ne peut être divisé ou partagé, bien que l'existence phénoménale de ce que nous appelons « thermos » crée l'impression que l'éther est aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de la bouteille.

Il n'y a rien d'erroné à rechercher Dieu à l'intérieur. D'autre part, c'est préférable car c'est le lieu le plus proche où découvrir Dieu. Pourquoi chercher Dieu très loin quand Il est disponible et peut être trouvé au plus intime de vous-même? En outre, ce que vous voyez à l'intérieur de vous-même, vous le voyez partout, chez tous les autres. Si vous êtes triste et malade, le monde entier vous semble triste et morose. Si vous êtes heureux, il vous semble que la nature tout entière danse de joie. En réalité il n'y a pas de différence entre « intérieur » et « extérieur ». Certains commencent par chercher Dieu à l'extérieur, mais finalement, se tournent vers l'intérieur. D'autres commencent par chercher Dieu à l'intérieur, et au terme de leur Réalisation, ils trouvent aussi Dieu à l'extérieur présent immédiatement et simultanément à l'intérieur et à l'extérieur.

La manière dont vous entreprenez de chercher Dieu dépend de votre tempérament et de votre intérêt. Toutes les voies mènent à la même destination. Un bonbon ou un chocolat est sucré de tous les côtés. Une personne l'entame du côté gauche ; vous commencez à le manger par le côté droit. Il est sucré de tous les côtés.

Purusha et Prakriti

Purusha* et *Prakriti* selon le *Sankhya* et la philosophie du *Vedanta

Est-ce que Prakriti *est l'énergie ? Qu'est-ce que* Purusha *?*

Prakriti se compose de trois qualités : *sattvaguna*, *rajoguna* et *tamoguna*. Quand ces trois qualités sont en équilibre, il n'y a pas

de mouvement. Quand l'équilibre est perturbé, le mouvement commence et la création/manifestation du monde débute. *Prakriti* est l'énergie, celle qui agit, mais quand ses principes sont en équilibre, le mouvement reste latent. *Purusha* est la conscience, celle qui n'agit pas. *Purusha* est Celui qui voit (« Seer »). *Prakriti* est ce qui est vu. *Purusha* est sans dimensions et sans qualités. *Prakriti* est plurielle. Par la combinaison des deux, le monde est créé. C'est ce que dit l'Ecole *Sankhya* de la philosophie indienne.

Vous semblez donner davantage d'importance au Purusha *?*

Purusha et *Prakriti* peuvent se résoudre en une unité : le Divin Suprême. *Purusha* et *Prakriti* en sont les deux aspects. Afin de demeurer non influencé par les trois *gunas*, vous devez avoir d'abord la Réalisation du *Purusha*. L'Ecole de philosophie *Sankhya* dit qu'il y a deux principes fondamentaux et indépendants. L'un est *Purusha*, l'autre *Prakriti* et ils sont différents. Le *Vedanta* dit que le principe fondamental est Un. C'est l'Un qui se manifeste en *Purusha* et *Prakriti*. Ensuite, grâce à l'action catalytique de *Purusha*, l'équilibre entre les trois forces de *sattvaguna*, *rajoguna* et *tamoguna* est perturbé, et *Prakriti* commence à devenir l'ego, le mental, les sens, la matière, et tout ce qui est matériel, et c'est la création/manifestation.

Tout ce que vous ressentez ou voyez ou connaissez par l'intermédiaire de votre mental, ce sont des qualités ou *gunas*

Comment la théorie des gunas *a-t-elle été prouvée ? Ces qualités sont-elles absolues ou relatives, comme le Yin-Yang dans la philosophie chinoise, où une chose est plus* rajasique

qu'une autre sans qu'il y ait quoi que ce soit de purement et absolument rajasique ?

Guna signifie qualité. Vous remarquez certaines qualités en toutes choses et en toutes les personnes.

Cela n'a pas besoin d'être prouvé. Toutes les qualités ou *gunas* ont été classifiées en trois catégories appelées : *sattvaguna*, r*ajoguna* et *tamoguna*. Ce n'est pas une théorie mais un fait visible et tangible pour tous. Ces *gunas* peuvent se transformer en forces. Et toutes ces forces sont les différentes formes d'une force ou énergie fondamentale unique appelée *Prakriti*. Selon l'Ecole de pensée *Sankhya*, qui les a définis, il y a deux principes fondamentaux, *Prakriti* et *Purusha*. Le *Vedanta* réduit *Prakriti* et *Purusha* à un Principe fondamental qu'elle appelle *Brahman* ou Dieu Suprême, l'Un sans second.

Tout ce que vous ressentez ou voyez ou connaissez par l'intermédiaire de votre mental, ce sont des qualités ou *gunas*. Si vous voyez une fleur et que je vous demande : « Qu'est-ce que c'est ? », vous dites : « C'est une fleur ». Et si je dis alors que je ne vous demande pas le nom de cet objet, mais que je veux savoir ce qu'il « est », vous me répondez que c'est une chose qui a telles et telles qualités, qui a telle forme, tel goût, telle odeur, telle couleur, qu'elle est dure ou douce, etc. Que faites-vous ? Vous me décrivez les qualités d'une certaine chose appelée fleur. Je vous dis alors que je ne vous demande pas les qualités de ce que vous appelez une fleur, mais ce que cet « objet » est en lui-même. Vous ne pouvez rien me répondre ensuite, parce que vous ne savez pas. Vous ne connaissez que les qualités perçues par vos sens et votre mental. La chose en elle-même ne peut être connue par l'intermédiaire des sens et du mental.

Vous n'avez pas besoin de vous efforcer de comprendre les *gunas* ; ils sont tangibles et faciles à comprendre. Ils sont

évidents. Et la chose, la substance qui est le support de ces *gunas* ne peut être comprise par le mental, qui est lui-même composé des *gunas*.

La volonté et le mental ont la même origine

Où est l'origine de la volonté ?

La volonté fait partie du mental. Elle ne peut être séparée de lui. La volonté et le mental ont la même origine : *Prakriti*, qui est composée des trois *gunas*. L'existence de *Prakriti* est basée sur la Conscience absolue. Quand vous commencez à être silencieux, votre volonté tend à disparaître.

Donc la volonté de survivre devrait aussi disparaître ?

La volonté de survivre naît de l'attachement à la vie. Cette volonté de survivre n'a pas de place chez celui qui a réalisé sa véritable Nature immortelle.

Chapitre Deux

Le But de la Vie Humaine
Dieu Peut et Doit être Atteint

« L'Etre essentiel de l'homme est l'Esprit pur, qui n'est lié ni par l'espace ni par le temps ; l'homme a donc la possibilité de se libérer du temps. Il lui faut seulement être totalement conscient de son Etre essentiel pour être libéré. Il doit lutter pour s'éveiller à son Etre véritable. »

Chapitre Deux

Le But de la Vie Humaine
Dieu Peut et Doit être Atteint

« Quelque chose de plus grand »

*La vie ordinaire n'a aucun sens pour moi, mais je ne me sens pas prêt pour la vie d'*ashram. *Je doute de tout. Je n'ai jamais expérimenté le Divin. Je ressens seulement que « quelque chose de plus grand » existe. Par quoi commencer ? En quoi vais-je croire ?*

Qu'est-ce que la vie ordinaire, qu'est-ce qu'une vie spéciale ? Par vie ordinaire, entendez-vous la vie sensuelle et par vie spéciale la vie spirituelle ? Il n'est pas nécessaire de vivre dans un *ashram* pour mener une vie spirituelle. On peut vivre seul, ou vivre dans sa famille, et cependant mener une vie spirituelle. Vous ressentez, comme vous l'avez écrit, que « quelque chose de plus grand » existe. Vous devez réaliser ce qu'est ce « quelque chose de plus grand ». Pour en avoir l'expérience, vous devez totalement détourner votre mental et votre intérêt des choses, situations et relations de moindre importance. Quand votre mental se vide des

choses de moindre importance, il se remplit de ce que vous appelez « quelque chose de plus grand ».

Pour un être humain, il n'est pas de but plus élevé que de s'efforcer de réaliser Dieu

Cela fait longtemps que j'essaie de venir en Inde, mon foyer spirituel, et de me consacrer à la vie spirituelle. Ma famille s'y est toujours opposée. J'ai récemment quitté ma famille et mon travail pour deux mois environ, malgré cette opposition. Me remettant entre les mains du Seigneur, je recherche l'amour réel, authentique de Dieu. Est-ce un désir égoïste ? Que devrais-je faire, dans ma situation, pour me consacrer totalement à la vie spirituelle ?

Le mot « désir » désigne le fait de vouloir ou de rechercher quelque chose qui est différent de vous. Comme le vrai Soi et le Divin ne sont pas essentiellement différents, l'aspiration ardente à découvrir votre vrai Soi ou le Divin ne peut être appelée « désir ». C'est l'appel de l'âme intime de l'homme qui est, pour ainsi dire, en exil, à retourner chez elle. C'est l'aspiration intense et innée de l'âme à retrouver sa divinité. Pour un être humain, il n'est pas de but plus élevé que de s'efforcer de réaliser Dieu. Cette aspiration ardente à retrouver sa vraie Nature représente la valeur éternelle la plus élevée de l'existence humaine. Mais le pouvoir hypnotique de *maya*, qui fait apparaître l'Infini comme limité et l'Eternel comme temporel, est si grand que très peu de personnes aspirent à réaliser Dieu. Et parmi ce petit nombre de gens, très rares sont ceux qui luttent avec sincérité, de tout leur cœur, pour réaliser le Divin. « Il y a beaucoup d'appelés mais peu d'élus », a dit Jésus.

Vous avez beaucoup de chance d'avoir cette aspiration à découvrir ce qui est authentique et durable. Il est extrêmement ardu et difficile de rompre le sortilège de notre vision erronée. Il est plus facile de devenir roi ou président que de maîtriser son propre mental et ses sens. Cela demande de grands sacrifices, de la discipline, un dur travail, un zèle sans faille, une pratique continue de la méditation et de la réflexion pour parvenir au silence complet et à la vigilance du mental dans lesquels la Vérité se révèle. On se met à l'œuvre, vie après vie, pour réaliser Dieu. Vous avez réservé deux mois pour cela. C'est bien aussi. Si vous utilisez ce petit laps de temps pour essayer sincèrement de rendre votre mental passif et silencieux, ce sera le meilleur usage que vous puissiez faire de votre temps et de vos énergies. Vous êtes ici pour une semaine, d'après ce que l'on m'a dit. Consacrez-vous de plus en plus à la méditation, la réflexion et la prière. Cela peut vous permettre de vous ouvrir et de vous rendre davantage réceptif à la connaissance directe de ce qui est authentique et durable.

L'homme a la possibilité de se libérer du temps

Dans les Joyaux Spirituels *vous écrivez : « Toute la nature lutte pour se libérer de la vanité du temps, et toi tu continuerais à dormir ? ». Je ne comprends pas le sens de cette parole.*

« Nature » signifie ici le monde. Pourquoi la nature change-t-elle sans cesse ? Quel sens cela a-t-il ? Où veut-elle aller, que veut-elle atteindre ? La nature étant une force intelligente, elle ne peut changer mécaniquement. Les êtres réalisés disent qu'elle veut se libérer du temps, mais le temps lui-même implique le changement,

il semble donc impossible que la nature se libère du temps, bien qu'elle lutte continuellement pour cela. Un auteur mystique chrétien, dont j'ai oublié le nom, a dit que le mouvement, qui signifie la lutte de la nature pour le changement, est sans début et sans fin. Donc, malgré ses efforts, la nature ne se libère pas.

L'homme a quelque chose en lui qui ne bouge ni ne change jamais. Le déplacement de quoi que ce soit dans le temps ou l'espace nécessite un espace ou un temps vide, où cet objet n'est pas encore présent. Mais l'Esprit, qui n'est lié ni par l'espace ni par le temps, n'a pas besoin de se déplacer. L'Etre essentiel de l'homme est l'Esprit pur, qui n'est lié ni par l'espace ni par le temps ; l'homme a donc la possibilité de se libérer du temps. Il lui faut seulement être totalement conscient de son Etre essentiel pour être libéré. Il doit lutter pour s'éveiller à son Etre véritable.

Comment, d'après vous, peut-on profiter au mieux de la vie?

Mon problème est que je suis jaloux.

Quand vous êtes seul, la question de la jalousie ne se pose pas ; elle ne surgit que lorsque vous n'êtes pas seul. Donc, vous voulez d'abord créer un problème, et ensuite le résoudre. Qu'est-ce que la vie ? Comment en faire le meilleur usage ? Comment essayez-vous de la mettre à profit ? Qui peut le faire ? Est-ce en vous asservissant à vos désirs, émotions et impulsions que vous pouvez faire le meilleur usage de votre vie ? En étant dépendant des situations ? Nous apprenons dans les livres que tant de rois, comme Gautama Bouddha, Mahavir et Bhartrihari ont abandonné leurs royaumes pour rechercher la Vérité, même s'ils disposaient

de tous les objets de plaisir. Comment, d'après vous, peut-on profiter au mieux de la vie? Il y a longtemps, j'ai lu cette parole de Swami Vivekananda : « Si la seule possession d'objets, de la richesse, du pouvoir, du prestige et d'une bonne situation suffisait à vous rendre heureux dans la vie, je serais le premier à les rechercher. Mais, hélas, c'est impossible. Courir après toutes ces choses afin d'en profiter ne crée que des souffrances. » Il citait le Seigneur Bouddha à l'appui de ce qu'il disait.

N'êtes-vous pas las d'errer ?

J'aimerais beaucoup organiser des randonnées pour des groupes de gens ou faire quelque chose qui me permette de rester actif...

Etes-vous né pour continuer à pratiquer les mêmes jeux auxquels vous avez déjà joué pendant vos milliers de vies antérieures ? Si ces jeux pratiqués pendant des milliers et des milliers de vies ne vous ont pas satisfait, comment les mêmes jeux pourraient-ils vous contenter en cette vie ? N'êtes-vous pas las d'errer ? Vous feriez mieux de réunir des gens pour vous asseoir tranquillement et regarder à l'intérieur de vous-mêmes.

Le besoin universel de l'homme

Pourquoi recherchons-nous tous la sécurité ?

Il n'y a pas de sécurité dans le monde temporel. La sécurité existe certainement « quelque part », sinon tous les êtres sans exception

ne seraient pas en train de la rechercher. C'est le besoin inné de l'âme. Il ne concerne pas que les gens d'une religion, d'un pays ou d'une nation. Il ne dépend pas non plus des particularités de chacun, ou de la sorte d'éducation que l'on a reçue. C'est un phénomène universel.

Comment puis-je vouloir Dieu, si je ne le connais pas ?

Tout le monde veut être Dieu, d'une façon ou d'une autre, n'est-ce pas ? Vous voulez être heureux ; vous voulez être tout-puissant ; vous ne voulez avoir ni limitations ni problèmes. Il ne s'agit pas de l'œuvre de l'ego, mais du besoin universel de l'homme. Vous voulez être Dieu et luttez pour cela, même si vous n'utilisez pas le mot « Dieu ».

Si vous cessez de rechercher le Divin, la recherche ne s'arrêtera pas pour autant. Vous rechercherez des choses de ce monde. Cesser de chercher la Vérité est, pour ainsi dire, suicidaire. La recherche elle-même s'arrête lorsque vous avez découvert directement votre vraie Nature.

Chapitre Trois

Les Qualités Fondamentales Requises

« Un intérêt profond et de l'amour pour le Divin rendent le chercheur ouvert et réceptif. Ce sont cet intérêt sincère et l'aspiration à réaliser le Divin qui peuvent être appelés amour pour le Divin et qui vous rendent ouvert et apte à l'Illumination. Approfondissez encore et encore votre intérêt pour la Réalisation de Dieu. L'attention suit l'intérêt. Quand vous devenez profondément et sincèrement intéressé par Dieu, vous pouvez facilement concentrer votre mental sur Dieu et ainsi, être capable d'acquérir toutes les qualités divines. »

Chapitre Trois

Les Qualités Fondamentales Requises

Généralités

Il y a plusieurs sortes de fidèles (devotees)

Peut-on dire que tous ceux qui viennent vous rencontrer sont éveillés ?

Toutes sortes de gens viennent à moi. Leurs milieux socioculturels, leurs corps physiques sont différents ; leurs particularités sont différentes. Ils peuvent être Espagnols, Italiens, Irlandais, etc. On peut distinguer :

• Ceux qui sont absorbés par la vie temporelle. Ils ne recherchent que les objets et les plaisirs du monde. S'ils font appel à Dieu, c'est uniquement pour qu'Il leur procure des commodités temporelles. Pour eux, Dieu est un moyen et le monde leur but. Ils viennent me voir pour me demander de prier afin qu'ils obtiennent davantage de plaisirs et de commodités dans ce monde. Ils ne savent pas distinguer ce qui est juste de ce qui ne l'est pas. Ils ne sont pas conscients, même de leur existence. Ils ne ressentent pas le besoin de connaître quoi que ce soit.

• D'autres savent ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, mais ils sont si attachés à ce qui est erroné qu'ils ne peuvent suivre la bonne voie. Ils deviennent dépendants des plaisirs temporels éphémères et veulent en jouir par tous les moyens. Leurs désirs ne sont jamais satisfaits. Ils sont toujours agités, essayant de trouver du repos en toute occasion, même temporairement. Parfois, ils se sentent coupables, mais impuissants. Ils sont ballottés par leurs émotions et leurs désirs. Parfois, ils sont très excités, parfois ils se sentent déprimés et frustrés. Ils savent qu'ils sont ignorants, mais ne font rien pour y remédier. Ils ont comme un avantage personnel à rester ignorants, car leur ignorance leur donne une excitation temporaire.

• Un troisième type de personnes vient à moi. Elles sont conscientes de leurs défauts, et elles essaient de s'en débarrasser. Elles veulent savoir ce qu'est la Vérité, et elles travaillent pour cela. Elles sont à moitié éveillées, à moitié non éveillées. Ce sont des chercheurs spirituels. Il y en a de différents niveaux. Certains sont très sincères. D'autres vont voir les saints uniquement pour leur demander quel est le prix de la sagesse, combien coûte Dieu. Ils ne sont pas suffisamment sincères pour souhaiter avoir une expérience tangible. Certains n'ont qu'une curiosité intellectuelle : ils veulent savoir de quoi il retourne. Certains suivent les instructions et la voie qui mène à la Réalisation de la Vérité. D'autres ont un aperçu de la Vérité mais sont incapables de le garder, de l'assimiler.

• Le dernier type de personnes, ce sont les Etres réalisés. En réalité, il ne s'agit pas d'un « type ». Ils sont au-delà de toutes les catégories. Ils ne s'opposent à aucun type de personnes. Tout ce que vous pourriez dire d'eux serait incomplet. On ne peut les définir. Ceux-là sont très rares. Ils viennent à moi sans intérêt égoïste. Ils n'ont pas ce genre d'intérêt. Ils viennent parce qu'ils viennent !

L'attitude à l'égard de Dieu et l'attitude envers le monde

Il y a beaucoup d'éléments d'investigation dans ma recherche de Dieu.

Dieu doit être aimé et le monde étudié. Un scientifique examine l'or sans l'aimer. Un avare aime l'or sans étudier ce qu'il est. Votre attitude envers le monde devrait être celle d'un scientifique et votre attitude à l'égard de Dieu, celle d'un avare envers l'or.

Parfois j'ai l'impression de devenir comme une pierre.

Dieu est présent même dans une pierre. Savez-vous que certains Hindous rendent un culte à des pierres en tant que symboles de Dieu ? Pourquoi ? Parce qu'une pierre n'est pas perturbée du tout si vous l'injuriez ou la frappez ou ne croyez pas en elle. En réalité, celui qui rend un culte à une pierre n'adore pas du tout celle-ci, il ou elle rend un culte au fait qu'elle reste non perturbée et calme. On dit : « Soyez aussi tendre que de la cire fondue, ou aussi dur qu'une pierre ». Vous avez à choisir entre ces deux options.

Comment acquérir les qualités divines

Les qualités de ceux qui ont réalisé Dieu : l'amour, l'humilité, la tolérance, le désintéressement, etc. m'intéressent, mais je me sens incapable de les obtenir, ou plutôt, de les pratiquer de façon stable, sans être moi-même éveillé. En ayant cette attitude, je n'ai pas l'impression d'être ouvert, libre de recevoir Dieu.

Un intérêt profond et de l'amour pour le Divin rendent le chercheur ouvert et réceptif. Ce sont cet intérêt sincère et l'aspiration à réaliser le Divin qui peuvent être appelés amour pour le Divin et qui vous rendent ouvert et apte à l'Illumination. Approfondissez encore et encore votre intérêt pour la Réalisation de Dieu. L'attention suit l'intérêt. Quand vous devenez profondément et sincèrement intéressé par Dieu, vous pouvez facilement concentrer votre mental sur Dieu et ainsi, être capable d'acquérir toutes les qualités divines.

La foi et la confiance

Dans le *Sankhya*, comme dans le système du *Yoga*, il n'est pas nécessaire de croire préalablement en Dieu

Je n'ai pas la foi, et ne sais comment l'acquérir.

L'homme ne peut vivre sans foi. Même dans vos activités quotidiennes, vous devez avoir la foi. Vous devez croire que vous serez encore en vie demain, sinon il sera difficile pour vous de vivre. Mais certaines personnes ne croient pas en Dieu. Leur attitude est : « Voyons d'abord Dieu, et ensuite nous croirons en lui ». Le système *Sankhya* de l'Hindouisme comporte deux branches. La première croit en l'existence de Dieu ; la seconde n'y croit pas. Elle croit uniquement en l'existence de la Conscience éternelle, sans qualités mais pas en Dieu en tant que créateur de l'univers.

Le Bouddhisme et le Jaïnisme sont des ramifications de l'Hindouisme. Eux non plus ne croient pas en l'existence d'un créateur de cet univers. Le Jaïnisme croit en l'existence de l'*Atman*

immortel et le Bouddhisme ne croit pas qu'il y ait quelque chose qui ne change pas. Pour le Bouddhisme le changement est fondamental.

Dans le *Sankhya*, comme dans le système du yoga, il n'est pas nécessaire de croire préalablement en Dieu. Si vous pratiquez le yoga, vous avez le choix entre avoir foi en Dieu ou non. Le yoga définit Dieu comme « *Purusha vishesha* », c'est-à-dire « *Purusha* particulier » ou « Conscience (distincte)».

Si vous n'avez pas foi en Dieu, ne vous découragez pas. Pratiquez la méditation silencieuse. Observez simplement vos pensées ou le processus de votre respiration. Fréquentez des personnes qui ont une dévotion profonde et foi en Dieu.

Sans foi ni confiance, vous ne pouvez faire un pas et avancer

J'ai un dilemme concernant foi, croyance et confiance. Je ne peux croire aveuglément et « acheter » la croyance que le Guru sera là pour moi. Mais, si je n'ai pas foi en le Guru, il ne sera sûrement pas là pour moi. Je veux être capable de croire, afin de n'être jamais seule ou effrayée.

Personne ne peut vivre sans foi, croyance et confiance en ce monde. Vous avez entendu parler de moi ou lu quelque chose à mon sujet et avez cru que j'existais ! Vous avez cru ensuite que vous pourriez me rencontrer et me voir, et vous avez décidé de venir. Puis vous avez cru que vous ne mourriez pas en chemin, mais parviendriez jusqu'à moi, et avez commencé à voyager. Vous avez cru et croyez encore en une chose ou une autre. Sans foi ni confiance, vous ne pouvez faire un pas et avancer. Qu'est-ce qui est ou n'est pas « croyance aveugle » ? Toutes ces croyances qui vous ont amenée ici, sont-elles aveugles ou pas ? Aviez-vous le

témoignage ou la preuve que j'allais répondre à votre question ? Ne dépendiez-vous pas d'une « croyance aveugle » à cet égard ? Avez-vous foi et confiance en votre mari, oui ou non ? Votre famille va bientôt se décomposer si vous n'avez pas confiance en ses membres. D'abord, vous avez dû croire en quelqu'un, et c'est ainsi que votre famille est née, n'est-ce pas ?

Maintenant, en ce qui concerne la foi et la confiance en le Guru, aucun Guru ne vous dira : « Ayez confiance en moi. Croyez-moi aveuglément. » Votre amoureux ou votre bien-aimé peut vous dire cela, mais un Guru ne vous le dira jamais ! Il n'a aucun avantage à tirer de vous. Le Guru est celui qui ne tire avantage de qui que ce soit. Si vous allez voir un Guru, c'est vous qui le choisissez, vous êtes libre. Un Guru ne fera rien pour vous attirer, ne souhaitera jamais que vous croyiez en lui ou pas. Il n'a pas besoin de votre foi ou de votre confiance en lui, comme un banquier a besoin de la preuve de la solvabilité de son client qui veut emprunter de l'argent. Le Guru veut que l'on soit ouvert et réceptif. Vous ne pouvez l'être que si vous avez foi et confiance.

La sincérité et l'aspiration

Quand ce qui vous intéresse dans la vie a changé de façon radicale, le désir se transforme en aspiration à découvrir la Vérité

Comment concilier nos vasanas, *nos désirs forts, avec ce que vous avez dit, à savoir que le chercheur doit orienter toute son énergie vers la recherche de la Vérité ?*

Le chercheur de la Réalisation de Dieu accepte les choses, les situations et les relations au nom de Dieu. Toute la perspective de sa vie est changée. Il ou elle vit dans le monde, mais pas pour le monde. Quand ce qui vous intéresse dans la vie a changé de façon radicale, la passion devient détachement intérieur, le désir devient aspiration à découvrir la Vérité. En fait, la transformation fondamentale est celle qui concerne vos centres d'intérêt dans la vie.

Comme je l'ai dit précédemment, c'est la même énergie qui devient amour pour Dieu, aspiration, et c'est la même énergie qui devient désir, colère, passion, avidité, jalousie, etc. Plus votre aspiration à réaliser Dieu est profonde et forte, plus le désir (*vasana*) de rechercher les plaisirs du monde est faible.

Je voudrais la bénédiction de Votre Sainteté afin de parvenir à l'absence de désirs et d'aspirer ardemment à Dieu.

L'absence de désirs ou détachement intérieur et l'aspiration ardente au Divin sont profondément liés. Ils sont complémentaires et se renforcent mutuellement. Puisse le Divin vous attirer toujours plus près de Lui.

L'aspiration de l'âme ressemble à celle du poisson qui a besoin d'eau

Je voudrais savoir la différence entre le fait de vouloir connaître la vérité, la dévotion réelle, et le besoin qu'a le mental de se sentir en sécurité, d'avoir un but. Comment savoir si ma dévotion, si elle vient, n'est pas de l'auto-conviction ou de l'auto-conditionnement ?

La volonté de connaître la Vérité, la vraie dévotion, le besoin de se sentir en sécurité, etc. sont tous intimement reliés l'un à l'autre, et de façon positive. Il n'y a pas de contradiction entre eux. Le chercheur de Vérité a ces qualités positives, même si l'une d'elles peut dominer en lui ou en elle. La dévotion réelle pour la Réalisation de la Vérité, de son Etre essentiel et véritable, ne peut être appelée de l'auto-conviction. La conviction est une sorte de conditionnement, qui ne s'acquiert que de l'extérieur. Alors que le besoin ardent et inné de réaliser l'Eternel et l'Infini, que tous les êtres recèlent en eux, est universel et irrésistible lorsqu'il se manifeste. Aucun conditionnement ou lavage de cerveau ne peut le supprimer ou l'éliminer. Il peut être faussé pendant de courtes ou de longues périodes, mais il est toujours à l'œuvre, même s'il est voilé. Vous êtes toujours en train de vous efforcer de réaliser votre Soi éternel, même si vous le faites de façon erronée. La plupart des gens le font de façon erronée. Voilà pourquoi il y a très peu d'êtres illuminés en ce monde.

L'aspiration de l'âme à retrouver ou découvrir sa Source divine ressemble à celle du poisson qui a besoin d'eau. Appelleriez-vous le besoin d'eau qu'a le poisson un conditionnement ? Le conditionnement peut être modifié, on peut vous faire un lavage de cerveau, mais le besoin d'eau du poisson ne peut nullement être supprimé ou changé, à moins que le poisson veuille se suicider !

L'aspiration ardente de l'âme à se fondre en sa source ne doit pas être appelée un désir

Les désirs matérialistes créent un karma. *Le désir de réaliser Dieu est aussi un désir. Est-ce qu'il ne crée pas de* karma *? N'est-ce pas un désir égoïste ?*

Il y a des êtres qui vivent et meurent pour eux-mêmes. D'autres vivent et meurent pour leurs familles. D'autres, pour leur nation, leur société ou leur pays. Bien peu vivent et meurent pour Dieu. Devrions-nous qualifier ces êtres rares d'égoïstes ? C'est une question de valeurs. Toute valeur temporelle, aussi élevée soit-elle, ne peut être comparée à la valeur éternelle. Vivre pour la Vérité, pour Dieu, pour l'Absolu, est l'aspiration la plus élevée et la plus profonde qui soit pour une âme éveillée.La qualifier de désir est tout à fait absurde. Un désir, c'est l'envie de quelque chose qui est temporel et séparé de vous. Le Divin n'est ni temporel ni essentiellement séparé du chercheur. Le terme « désir » est impropre en ce qui concerne la Réalisation de Dieu. C'est l'aspiration innée et irrésistible de l'âme à se fondre en sa source. Elle ressemble à l' « aspiration » d'un poisson à être dans l'eau. Peut-on dire d'un poisson qui suffoque et fait des efforts pour retourner dans l'eau qu'il est égoïste ?

L'humilité

L'humilité est une des vertus cardinales

Dans ma sadhana, *je suis confronté à un problème, qui empêche mon mental de se libérer. J'ai toujours redouté l'autorité et jusqu'à présent n'ai jamais été capable de l'affronter. Pouvez-vous m'aider à me libérer, à devenir tout à fait adulte, afin que ma* sadhana *atteigne un point décisif ?*

Le problème auquel vous êtes confronté est très simple. Essayez de voir ou de ressentir la présence du Divin en chacun et en tous. Il n'y a dans le monde rien qui soit grand ou petit de façon

permanente. Les personnes qui ont une situation élevée peuvent en descendre, celles qui sont en bas de l'échelle peuvent s'élever. L'humilité est une des vertus cardinales. Accordez à tous le respect qui leur est dû. De même que vous voulez être respecté et aimé, tout le monde veut de l'amour et du respect.

J'ai écrit quelque part : « Ce qui détermine votre noblesse, ce n'est pas la façon dont vous vous comportez avec vos supérieurs et les gens riches, mais plutôt la façon dont vous traitez vos subordonnés, ceux qui dépendent de vous et les gens pauvres. » Si vous n'aimez pas ou redoutez l'autorité des autres, il est possible qu'il en soit de même pour eux. Faites pour les autres ce que vous voudriez qu'ils fassent pour vous ; c'est le moindre des préceptes que chacun devrait suivre. Les grands sages vous disent d'aimer vos ennemis. Jésus a dit : « Si un homme vous frappe sur la joue droite, présentez-lui la joue gauche » afin qu'il puisse aussi vous frapper sur l'autre côté ! Ce principe va au-delà de la non-violence. Non seulement vous devez être non-violent, mais vous devez aussi avoir de l'amour et de la compassion.

Exercez-vous à ressentir la divine Présence en chaque être. Cela purifiera votre mental. Pouvez-vous vous montrer autoritaire vis-à-vis de quelqu'un en qui vous ressentez la présence du Divin ? Pouvez-vous jouer des mauvais tours à quelqu'un en qui vous ressentez la présence du Divin ? C'est impossible. Il n'est pas nécessaire d'utiliser votre autorité envers quiconque est convaincu et assuré de votre bienveillance et de votre amour. Tous les êtres ont besoin d'amour, et non d'autorité. L'amour est beaucoup plus puissant que l'autorité. Vous pouvez forcer, par votre autorité, une personne à vous obéir, mais il n'y aura nul amour dans cette obéissance. C'est ce qui fait la différence entre un fidèle et un serviteur. Ce dernier vous sert parce qu'il ne peut faire autrement. Le fidèle vous sert parce qu'il vous aime et vous

respecte et non parce qu'il y est contraint par l'autorité ou qu'il en a peur. Soyez humble ! Aimez !

Soyez ouvert, réceptif et humble

Faut-il être proche de l'être illuminé afin de recevoir son influence ?

Pour recevoir l'influence de l'Être illuminé, vous devez non seulement être proche de lui, mais aussi ouvert, réceptif et humble. L'eau de pluie coule dans les puits. Ce sont les êtres très humbles qui peuvent accueillir le flot de l'influence de l'être illuminé.

Faut-il aussi avoir un mental purifié pour être ouvert ?

Seul un mental pur, sans préoccupations, est ouvert. Un mental impur est comme un rideau épais, sombre, qui fait obstacle à la lumière. Il est « imperméable à la grâce ».

Comment figurer en tête de la liste de Dieu

Depuis que je suis venu vous voir, j'ai toujours le sentiment d'être le dernier en tout, que les autres ont toujours la première place.

Dans le domaine spirituel, celui qui souhaite être le dernier est en réalité toujours à la première place, et celui qui revendique la première place, qui essaie d'y parvenir ou la recherche, reste le dernier. C'est cent pour cent vrai, sans aucune exception. C'est l'ego qui veut la première place, et c'est l'ego qui est la cause

principale de chute. Il y a une histoire qui est souvent racontée dans la Chrétienté. Un fidèle était très humble et se considérait lui-même comme le moindre de tous. Il rencontra une fois un ange qui était sur le point d'aller voir Dieu. Il demanda à l'ange de regarder si son nom était sur la liste des fidèles, et à quel niveau il se trouvait. Il avait toujours dans son cœur le sentiment d'être inférieur à tous. Quand l'ange revint, après avoir rencontré Dieu, et apporta une copie de la liste des fidèles, on s'aperçut que le nom du fidèle qui pensait être le dernier sur la liste apparaissait en tête de celle-ci. J'ai lu cette histoire dans un livre scolaire quand j'étais étudiant.

La simplicité

Simplifiez votre vie

Le corps physique peut-il subsister sans nourriture et sans eau ? En ces jours où l'inflation règne, il est devenu très difficile pour un chercheur de Vérité de joindre les deux bouts.

La vie sur terre dépend de la nourriture, de l'eau et de l'air. Vous pouvez rester en vie sans nourriture jusqu'à soixante-deux jours. Mais sans eau, vous ne pouvez vivre plus de quelques jours, et sans air vous ne pouvez vivre plus de quelques minutes. Une nourriture simple n'est pas très coûteuse, l'eau est moins chère que la nourriture, et l'air est la denrée la moins chère. Cela montre que plus une chose est indispensable à la vie, moins elle est chère, et plus elle est facilement accessible. Vous n'avez pas à payer pour avoir l'air, la lumière du soleil ou pour de l'eau pure. Simplifiez votre vie. Entraînez-vous à vivre simplement et à avoir des pensées élevées.

Le discernement

Le vrai chercheur de Vérité

Ce qui est dramatique pour un chercheur de Vérité, en fait, c'est qu'il est un chercheur !

Un chercheur de Vérité est celui qui en est venu à comprendre la futilité de ce qui n'est pas la Vérité, quelqu'un qui se sent étouffer parmi les situations, choses, objets et relations temporels et irréels. Afin de ne plus étouffer et de se libérer de ce qui est temporaire et ne dure pas, il ou elle devient un chercheur de Vérité, de ce qui est éternel, durable, et source de satisfaction.

C'est en réfléchissant sur ses expériences que l'on peut grandir et évoluer

Est-ce que l'on parvient au discernement par la concentration ou/et par la méditation ?

C'est plutôt l'inverse. Ce qui vous aide à méditer, c'est de réfléchir sur les expériences de votre vie avec un mental calme. Ce n'est pas grâce à l'expérience que vous grandissez (tous les animaux expérimentent les plaisirs sensuels, mais cela ne les fait pas grandir) ; c'est en réfléchissant sur ses expériences que l'on peut croître et évoluer. C'est en fréquentant des personnes avisées et en réfléchissant sur les paroles inspirantes des Ecritures Saintes et des sages que l'on parvient au discernement.

Je ne comprends pas. Voulez-vous dire que l'expérience sensuelle est un mauvais moyen de discernement ?

Les animaux voient, mangent, boivent et s'accouplent, ils se battent et ils aiment, comme le font les hommes. Mais ils ne sont pas capables de réfléchir sur leurs expériences, d'apprendre et de grandir. Parce qu'ils oublient ce qu'ils viennent de faire dès que leur action est achevée, ils ne peuvent réfléchir sur son résultat ; ils ne peuvent discerner et prendre des décisions. L'homme a la faculté de penser. Il peut évaluer les situations, se restreindre, maîtriser sa colère, réfléchir sur le résultat d'une action et apprendre. Il peut ressentir le besoin de Dieu. Il peut être attiré par les valeurs éternelles de la vie.

Il ne faut pas suivre aveuglément ce que l'on appelle la « voix intérieure »

J'ai remarqué que, lorsque je reste silencieux pendant longtemps, je peux entendre facilement une petite voix intérieure. Cette voix est-elle authentique ?

Qu'est-ce que cette petite voix intérieure ? Différents chercheurs entendent différentes voix pendant leur période de silence. Cette voix intérieure peut être celle de votre propre subconscient, ou celle de votre mental pur. Elle peut aussi être la voix d'une autre personne qui vous envoie des suggestions ; il est possible également que ce soit une idée ou une pensée provenant du mental universel, qui se reflète dans votre mental paisible. Il ne faut pas suivre aveuglément ce que l'on appelle la « voix intérieure ». Il faut

l'examiner à la lumière de la raison, et aussi à la lumière des livres saints et inspirés, avant de la suivre.

Et alors?

Il y a deux niveaux en moi. L'un est complètement identifié aux émotions ou aux souffrances, et l'autre est conscient que c'est uniquement l'ego qui est à l'œuvre. Comment être établi en permanence au second niveau ?

Vous devez cesser de vous identifier à votre ego dans vos activités quotidiennes. Posez-vous encore et encore cette question : « Et alors ? » Supposons que vous obteniez ces chocolats, et alors ? Vous ressentirez leur saveur délicieuse uniquement pendant quelques secondes, aussi longtemps qu'ils seront en contact avec votre langue. Dès qu'ils seront descendus dans votre gorge, ce goût délicieux sera perdu. Et si vous n'obtenez pas ces chocolats, vous n'en mourrez pas !

Si vous êtes un chercheur de Dieu, pourquoi prendre tellement au sérieux des choses qui ont moins d'importance que Dieu? Si vous prenez tellement au sérieux ces choses, c'est que vous n'êtes pas un chercheur sincère de Dieu. Soyez de plus en plus sincère et poursuivez avec constance le but que vous vous êtes fixé dans la vie. Voilà le secret !

Avant de prendre une décision

Quand je dois choisir entre deux choses, je n'arrive pas à me décider. Quand je pense que la première solution est la

meilleure, je ne vois que les bons côtés de la seconde. Et le monde entier me semble triste. Que faire ?

La conscience sans choix est la plus élevée. Mais ce n'est pas la conscience mentale. Vous êtes identifié à votre mental, qui est fait du passé. C'est la somme totale de vos *samskaras*, des impressions du passé créées par vos actions et expériences. Le mental a ses propres préférences et aversions. Si vous choisissez avec votre mental, votre choix peut être juste ou erroné. Non seulement vous devez réfléchir avant de choisir, mais vous devez aussi examiner les situations à la lumière de ce que les sages et les livres saints disent. Vous devez alors mettre en harmonie votre ligne de pensée avec les injonctions des Ecritures révélées avant de prendre une décision. Ou, lorsque vous êtes dans la confusion, vous pouvez aussi consulter une personne inspirée et éclairée en laquelle vous avez foi et confiance.

Je préfère ne pas choisir.

Ne pas choisir est plus difficile que choisir, quand vous agissez à partir du niveau mental. Le mental cesse de fonctionner quand vous ne faites pas de choix. Choisir signifie chérir votre opinion. Il faut, pour choisir, préférer une situation, une chose ou une personne à une autre. Quand vous n'avez pas de préférence, vous n'avez plus de motif d'agir, n'est-ce-pas ?

La réflexion

Ce qui est le plus difficile

J'ai du mal à trouver la joie à l'intérieur de moi-même.

Qu'est-ce qui rend la recherche de la joie intérieure difficile ? Qu'est-ce qui vous empêche de la trouver ? Est-il plus facile de la rencontrer dans les objets et situations extérieurs ? Pour trouver la joie en vous-même, vous n'avez qu'à traiter avec vous-même, tandis que pour la rencontrer dans une situation extérieure il faut que vous traitiez avec vous-même et aussi avec les autres. Qu'est-ce qui est le plus difficile ? Réfléchissez-y. Pour obtenir de la joie à partir d'une situation ou d'un objet, vous devez aussi dépendre des autres. Si les autres ne coopèrent pas avec vous, vous ne pouvez trouver la joie dans les situations extérieures. Donc, qu'est-ce qui est le plus difficile ? Si vous y réfléchissez profondément, vous découvrirez qu'il y a davantage de dépendance dans la joie qui provient des situations extérieures. Et la joie que l'on trouve dans les objets et les autres est si précaire et incertaine ! Elle ne peut durer toujours. Elle ne peut être pleinement satisfaisante.

La pensée est connectée au centre qui se trouve entre les sourcils

Faut-il réfléchir en se concentrant sur le point entre les deux yeux ?

Le cœur ne pense pas ; il ressent. Le cerveau ne ressent pas ; il pense. Pour être plus précis, c'est l'âme qui ressent et qui pense.

Le cœur et le cerveau sont les instruments de l'âme. La pensée est associée au cerveau qui, à son tour, est reliée au centre entre les sourcils. La réflexion doit donc être pratiquée en se concentrant sur le point entre les sourcils.

Le détachement intérieur/L'absence d'attachement

Un discernement mûr doit conduire au détachement intérieur

Pouvez-vous en dire davantage au sujet de vairagya *?*

Si le chercheur spirituel n'a pas de détachement intérieur, c'est que son discernement n'est pas suffisamment mûr. Un discernement mûr doit conduire au détachement intérieur. Il y a deux types de détachement intérieur :

• Le premier est appelé « *shmashan vairagya* ». Quand vous allez à un enterrement ou à une crémation, vous voyez de façon frappante à ce moment-là le caractère transitoire de toutes choses et de toutes relations, et un sentiment temporaire de détachement intérieur peut s'emparer de vous. Mais il ne dure pas longtemps. Quand vous revenez chez vous, vous oubliez en un jour ou deux toute la scène qui a généré en vous ce détachement, et par conséquent ce sentiment momentané de détachement qui vous accompagnait à ce moment-là vous quitte. C'est ce que l'on appelle « *shmashan vairagya* ». « *Shmashan* »signifie littéralement « lieu de crémation ».

• Le second type de *vairagya* est provoqué par la pratique régulière et continue du détachement intérieur ou de la « pensée juste », comme l'appelait le Seigneur Bouddha. C'est le vrai *vairagya*, qui vous pousse à rechercher la vie, la lumière et la

béatitude éternelles. Quand le détachement intérieur est mûr, vous êtes prêt à vous maîtriser vous-même afin de surmonter vos vieilles habitudes, vos vieux réflexes qui sont toujours en vous bien que vous aperceviez leur manque de valeur grâce à votre discernement, et aussi grâce à l'obtention d'un certain détachement intérieur. Le *vairagya* du Seigneur Bouddha a commencé lorsqu'il a vu un cadavre et un homme âgé. Mais il en a fait un fondement de la pensée juste et a transformé ce *vairagya* temporaire en *vairagya* réel en pratiquant constamment la pensée juste. Le *vairagya* qui vient de l'amour de Dieu est le plus élevé ; mais il est très, très rare.

La « sainte indifférence »

La plupart des enseignants spirituels occidentaux minimisent l'idée que le renoncement soit indispensable pour la Réalisation. Veulent-ils attirer davantage de gens ? Qu'en dites-vous ?

Le renoncement a des aspects positifs et négatifs. Le renoncement extérieur n'est pas indispensable pour les chercheurs spirituels. Tout chercheur n'est pas destiné à renoncer au monde. La condition préalable indispensable à la Réalisation est le détachement intérieur, que l'on appelle la « sainte indifférence ». Les enseignants qui veulent attirer toujours davantage de monde ont d'autres motifs que d'aider les autres à suivre le chemin de la Réalisation du Soi.

Ce phénomène se rencontre non seulement en Occident, mais aussi en Inde. La religion et le yoga deviennent de plus en plus une affaire commerciale.

Je peux deviner les points positifs. Quels sont les aspects négatifs du renoncement ?

Si le renoncement n'est pas fondé sur le détachement intérieur et l'absence de passion, ou sur un amour intense pour le Divin, il vous rend hypocrite et devient un obstacle sur la voie de la Réalisation.

Devons-nous renoncer uniquement à ce qui nous quitte de lui-même ?

Si l'on vous chasse de votre maison, vous ne pouvez dire que vous avez renoncé à elle. Le renoncement devrait être volontaire et joyeux. Si vous devenez diabétique et n'êtes pas autorisé à manger du sucre, vous ne pouvez dire que vous avez renoncé au sucre. Si un jour, vous n'avez rien à manger, pouvez-vous dire que vous jeûnez ? Une personne qui est muette peut-elle dire qu'elle observe le silence ?

Hier, ma mère est restée des heures et des heures à regarder un convoi funéraire et la crémation d'un cadavre. Etait-ce une bonne chose à faire ?

Le Seigneur Bouddha conseillait à tous les chercheurs d'aller sur un lieu de crémation, et d'y rester au moins un mois. Il leur donnait ce conseil afin qu'ils puissent voir fréquemment des crémations de cadavres et méditer sur la nature transitoire de la vie.

Quelle différence y a-t-il entre le détachement et l'indifférence égoïste à l'égard des souffrances des autres ?

C'est l'inverse. Le détachement aide à abandonner l'égoïsme. Plus vous êtes attaché, plus vous devenez égoïste ; moins vous serez égoïste, plus vous aiderez les autres en allégeant leurs souffrances.

Mourir pour Dieu

Que veut-on dire par « mourir pour Dieu » ?

Le désir de vivre est le plus fort désir de l'homme. Aucun homme ne veut mourir. La mort vous arrache toutes vos possessions, vos richesses, votre maison, vos parents et vos amis. Elle vous force à quitter le monde contre votre volonté. Le sens de « vivre pour Dieu » est clair. Cela signifie que le seul but de votre vie devrait être la Réalisation de Dieu et que vous devriez y travailler de tout votre cœur, en vous y consacrant corps et âme. « Mourir pour Dieu » signifie que le chercheur doit être prêt à abandonner et à sacrifier tout ce qu'il a pour réaliser Dieu : sa maison, ses richesses, les êtres proches qui lui sont chers, ses désirs, ses ambitions dans le monde, son mental et même son corps.

L'authentique et réel détachement intérieur naît du discernement entre le réel et l'irréel

Qu'est-ce que le « détachement intérieur » ?

Le « détachement intérieur », c'est l'abandon de l'envie de profiter de tous les plaisirs temporaires du monde, et aussi du ciel. L'authentique et réel détachement intérieur naît du discernement

entre le réel et l'irréel, le permanent et le temporaire. Quand vous réfléchissez encore et encore au caractère transitoire des phénomènes du monde et à la futilité de tous les plaisirs temporaires, qui en fin de compte n'apportent que frustration et souffrance, vous cultivez *vairagya*. Quand vous en venez à ressentir que tout ce qui est dans le temps ne dure pas et ne peut satisfaire votre âme, vous essayez de maîtriser vos sens et votre mental, qui courent après les objets afin d'y prendre plaisir. Le détachement intérieur vous aide beaucoup à maîtriser votre mental et vos sens.

Vairagya est la condition préalable nécessaire à la réussite de la méditation

J'ai lu ces paroles de vous : « Seuls nous venons en ce monde et seuls nous en repartons. Alors, qui pouvons-nous considérer comme notre parent ou notre ami en ce monde ? Ce corps, les objets et les parents ne nous appartiennent pas. Puissions-nous ne pas leur appartenir. » J'ai eu le sentiment que ces paroles étaient libératrices, et j'ai fait l'expérience personnelle de ce que vous nous avez dit au sujet de l'effet de la méditation sur la vie quotidienne.

Toutes les unions et les associations finissent par une séparation, tout comme celui qui naît doit mourir tôt ou tard. Le chercheur spirituel devrait toujours réfléchir à ce fait. C'est très important. Cela aide à garder *vairagya* (le détachement intérieur) à l'égard des objets et relations mortels. *Vairagya* est la condition préalable nécessaire à la réussite de la méditation et de la concentration. Le Seigneur Krishna dit dans la *Gîtâ* que le mental est la chose la

plus turbulente et agitée au monde. C'est une tâche très difficile de le rendre silencieux et d'arrêter le processus de la pensée. Grâce au détachement intérieur, à la pratique régulière et continue de la méditation, le mental peut assurément être contrôlé ; ses errances et son agitation sans motif peuvent être maîtrisées. En général, la simple pratique, sans détachement intérieur, ne permet pas d'y parvenir.

L'amour

Quand vous faites une chose par amour, vous l'accomplissez avec joie

J'ai remarqué que même des actions dont les intentions sont bonnes et pures peuvent devenir mauvaises.

Il faut que vos intentions et vos actions restent toutes deux justes, et en harmonie. Un sage disait : « Aimez tous les êtres, et alors je vous autorise à en tuer un. Vous ne commettrez dans ce cas aucun crime, même si vous tuez un sage. » Cela dit, voilà un sujet bien difficile. Comment pourrez-vous tuer quelqu'un si vous aimez tous les êtres ? Vous ne le pourrez pas !

On m'a dit : « Si tu es sincère, tu ne pourras être blessé, ni ne pourras blesser une autre personne. » Est-ce vrai ?

Si vous voulez sincèrement ne pas blesser, vous ne blesserez personne. Mais si vous cherchez sincèrement à blesser, vous blesserez n'importe qui, si besoin est. Cela dépend de ce que vous voulez sincèrement.

Dans son enseignement Yvan souligne « l'obligation de conscience ». J'ai pensé que c'est la façon de maintenir la justesse et l'harmonie dans nos actions. Est-ce exact ?

« Obligation » est un mot de second ordre. C'est «amour » qui est le terme propre. Quand vous vous sentez obligé de faire quelque chose, cela indique une sorte de contrainte. Mais quand vous faites une chose par amour, vous l'accomplissez avec joie. L'expression « obligation de conscience » devrait être utilisée pour ceux qui en sont à un stade d'évolution peu avancé. Ils ne font rien par amour, mais leur état de conscience les force à participer à une activité qui a du sens pour eux. « Obligation » signifie devoir. Je ne sais si cela signifie autre chose en français. Le devoir se substitue à l'amour. Quand vous ne pouvez faire quelque chose par amour, vous devriez au moins l'accomplir comme un devoir. « Devoir » indique un manque de liberté et d'amour. Une relation qui est forcée n'amène pas de joie, et elle lie d'une façon ou d'une autre. Le devoir ou l'obligation est le substitut de l'amour. C'est comme la canne d'un aveugle. Si vous n'avez pas d'yeux, vous avez besoin d'une canne pour marcher. C'est obligatoire. La canne d'un aveugle a sa propre utilité, bien sûr.

Les relations entre les êtres ne devraient pas être basées sur une obligation (comme un devoir). Elles devraient être fondées sur l'amour désintéressé. L'amour désintéressé implique liberté et joie. Une relation fondée sur l'amour désintéressé conduit finalement à l'unité et à l'Un.

L'amour désintéressé

Vous avez beaucoup écrit au sujet de l'amour désintéressé. Malheureusement, je n'arrive pas à en faire l'expérience

(même à l'égard de mes enfants). La méditation peut-elle m'aider à acquérir un tel amour et si oui, comment ?

L'amour désintéressé est un amour qui n'est pas fondé sur un intérêt égoïste, sur les qualités de la personne que vous aimez. Une mère aime son enfant, qu'il soit beau ou pas, intelligent ou pas. On dit que la personne la plus belle au monde, pour une mère, c'est son enfant. J'ai vu des mères prendre très grand soin de leurs enfants, bien qu'ils ne puissent les reconnaître, leur cerveau étant déficient.

Dans l'Hindouisme, on appelle le Divin ou Dieu « mère ». Dans toutes les autres religions, Dieu est considéré comme un père. L'amour maternel est le moins égoïste, le plus désintéressé. Plus vous avez de sagesse divine, moins vous êtes égoïste. Oui, la méditation juste vous rend de moins en moins égoïste.

La maîtrise de soi

Soyez le maître de votre ego

En tant que psychothérapeute, comment puis-je expliquer à mes patients qu'ils doivent devenir responsables d'eux-mêmes ? Il est très difficile de leur parler de Dieu.

La voie est la même ! Que vous souhaitiez être heureux (pas seulement à l'aise) dans le monde, ou que vous vouliez réaliser Dieu, la voie est la même, car le bonheur absolu appartient à Dieu. La voie est très facile à comprendre, mais très difficile à suivre : il s'agit d'être le maître de son ego, et non son esclave. N'utilisez pas le mot « Dieu » si vous voulez. Dites-leur seulement

que leur souffrance et leurs problèmes disparaîtront s'ils parviennent à cesser d'être esclaves de leur ego. Tous ont le même problème : l'ego. Dites-leur qu'il est tout à fait stupide de chercher un bonheur qui dure dans des choses, situations et relations qui ne durent pas.

Quand nous devenons âgés, nous maîtrisons nos sens. Est-ce la même chose que d'être un sannyasi *?*

Non ! Quand vous devenez âgé, vous vous épuisez, n'êtes plus capable de profiter des plaisirs sensuels et vous confondez cela avec la maîtrise des sens. Quand vous êtes très, très âgé, il ne vous reste plus d'énergie pour vous adonner à ces plaisirs. Mais, dans la vie suivante, vous recommencez le même jeu. Vous avez dû remarquer que les personnes âgées essaient toutes sortes de fortifiants et de méthodes pour garder la vigueur de la jeunesse. Leur mental ne vieillit pas.

Vous réagissez en fonction de votre niveau de conscience

Quelle est la raison fondamentale pour laquelle une personne réagit de telle manière ?

Chacun réagit en fonction de son état mental. Dans une situation donnée, des personnes diverses réagissent de façon différente. Quand vous êtes en harmonie avec Dieu, vous réagissez comme Il le souhaite. Vous devriez donc vous efforcer d'être en harmonie avec le Divin. Il y a différents niveaux de conscience. Vous réagissez en fonction de votre niveau de conscience, qui est modifié par la *sadhana*, tout comme votre perception et la qualité de vos actions et réactions.

Un homme en colère alla trouver le Bouddha et lui cracha au visage. Le Bouddha se contenta de sourire. Il ne se sentit pas offensé. Il vivait dans un état de conscience élevé, la louange et le blâme ne le perturbaient donc pas. Quand vous progressez dans votre *sadhana* spirituelle, vous pouvez affronter les défis de la vie sans être troublé.

La persévérance et la patience

Le secret

Pourriez-vous nous éclairer au sujet de la persévérance et de la patience dont un chercheur spirituel a besoin sur la voie de la Réalisation ?

Les Soufis racontent une histoire à ce sujet. Un ange qui était en route vers Dieu rencontra un saint Soufi. Ce saint offrait le *namaz* régulièrement, cinq fois par jour, et menait depuis plus de cinquante ans une vie très disciplinée, incluant beaucoup d'austérités. Il pria l'ange de demander à Dieu dans combien de temps il pourrait Le voir, combien de prières supplémentaires il lui restait encore à offrir dans ce but. L'ange répondit : « D'accord, je vais le demander à Dieu et vous donnerai Sa réponse quand je reviendrai. » Quand l'ange posa à Dieu la question du saint Soufi, Celui-ci lui répondit : « Il n'y a pas une seule de ses prières qui ait été acceptée, et il lui faudra au moins cinq mille ans de plus pour pouvoir Me réaliser. »

L'ange retourna voir le saint et lui rapporta ce message de Dieu. Dès que le saint l'entendit, il se mit à déborder de joie et

à danser, en extase. Tandis qu'il dansait, une voix venant du ciel se fit entendre : « Toutes tes prières ont été acceptées. » Et Dieu lui accorda la Réalisation. L'ange fut donc très embarrassé et dit à Dieu : « Seigneur, vous êtes tout à fait incompréhensible et imprévisible. Il y a seulement une heure, vous m'avez dit qu'aucune des prières de ce saint n'avait été acceptée et maintenant, vous dites que toutes ses prières ont été acceptées et lui envoyez Votre bénédiction. Quel est le secret ? » Dieu répondit : « Dès que ce saint a entendu mon message, une pensée divine positive s'est emparée de lui, l'assurant qu'au moins, j'écoutais ses prières et qu'il Me réaliserait, même au bout de cinq mille ans. Cela m'a tellement touché que je n'ai pu m'empêcher de le bénir, en voyant sa patience, son aspiration sincère et inébranlable à me voir. »

Votre rendez-vous avec Dieu

Faut-il continuer la pratique de la méditation pendant une heure entière ?

Si vous avez donné un rendez-vous d'une heure à quelqu'un (à Dieu, dans le cas de la méditation), vous devriez avoir la patience nécessaire pour l'honorer, même si cette rencontre ne vous donne pas de joie. Si vous ne le faites pas, et recommencez encore et encore à ne pas accomplir ce que vous avez résolu de faire, non seulement vous allez perdre votre pouvoir de volonté, mais vous allez lasser les gens. Si vous donnez à Dieu un rendez-vous et persistez encore et encore à ne pas l'honorer, il se pourrait que vous perdiez peu à peu la bonne volonté de Dieu à votre égard.

Comment pouvez-vous espérer atteindre en quelques jours la perfection en méditation?

Pourriez-vous m'aider en profondeur à renforcer ma concentration dans les quelques jours à venir et à accomplir plus totalement les actions que j'ai entreprises ?

Lorsque vous vous mettez à méditer et à suivre la discipline avec foi et consécration, il vous est possible de parvenir lentement, peu à peu, à la concentration et à l'absorption. Vous ne pouvez entrer directement en *samadhi* en quelques jours. Pour devenir un scientifique, vous avez passé plusieurs années à étudier, vous avez consacré à ces études beaucoup de temps et d'argent, vous avez traversé tant d'épreuves. Comment pouvez-vous espérer atteindre en quelques jours la perfection en méditation? Il n'y a pas de tapis magique sur lequel vous puissiez vous asseoir et entrer en *samadhi* !

Chapitre Quatre

La Sadhana Intégrale

« La sadhana est la science de l'alchimie spirituelle. Au moyen de la sadhana vous pouvez transmuer le fer du mental en l'or de l'Esprit, l'homme en Dieu. »

Chapitre Quatre

La Sadhana Intégrale

Concepts Généraux

Se délivrer de l'ego

Une prière, un mantra *peuvent-ils m'aider à diminuer mon ego et à accroître ma sincérité ?*

Oui, la prière, le souvenir du Divin, la méditation, les exercices respiratoires, la contemplation, la récitation du nom du Dieu ou d'un *mantra*, la lecture de livres fondés sur la Vérité et écrits par des saints et des sages inspirés, aident certainement à purifier l'ego et en fin de compte à se délivrer de lui.

La *sadhana*, c'est l'effort conscient en vue de la Réalisation de Dieu

Comment devenir conscient de soi-même, et faire s'épanouir la Conscience afin de croître et finalement de s'établir en Elle ?

Il y a deux « soi » en l'homme. Le premier est le faux soi, que l'on appelle ego ou mental. La plupart des êtres travaillent, parlent et pensent en utilisant ce faux soi. L'autre soi est l'âme, qui est le reflet de l'Esprit, de la Conscience sans objet dans l'ego/le mental. Dans la terminologie hindoue, on l'appelle *jiva*. Cette âme vous accompagne d'une naissance à l'autre. Ce n'est qu'un reflet qui dure aussi longtemps que le mental subsiste. A son niveau le plus élevé et le plus abouti, l'âme utilise le mental dans un but juste, le dirigeant de façon correcte. Le vrai Soi est l'Esprit qui est au-delà du temps, éternel et immortel. Dieu et le *jiva* (l'Etre universel et l'être individuel) sont tous deux des manifestations de la vraie Conscience.

Par « épanouissement de la conscience », on entend l'épanouissement du *jiva*, de la conscience phénoménale. Cette croissance dépend de la purification et de la stabilisation du mental, auxquelles on parvient par la dévotion à Dieu, le *Raja Yoga* ou le *Jnana Yoga*, le *Yoga* de la connaissance et de la compréhension. Tous ces *Yogas* ne s'excluent pas mutuellement, ne sont pas contradictoires. Ils sont plutôt complémentaires : l'un aide l'autre, et réciproquement.

L'effort conscient que fait l'âme pour croître et réaliser sa Nature essentielle et éternelle, ou pour réaliser Dieu, est ce que l'on appelle *sadhana*. La *sadhana* comprend plusieurs aspects : la conduite juste, la croyance juste, la compréhension juste, la prière, l'écoute des saints et des sages et leur fréquentation périodique, le *japa*, la réflexion, la méditation et les exercices respiratoires. Lisez des livres qui vous encouragent à mener une *sadhana* afin de transformer votre vie. Ne lisez pas les ouvrages qui créent de la confusion ou amènent le doute dans votre mental. Le doute est le plus grand ennemi de la *sadhana*. Une personne qui doute ne réussit jamais. Non seulement une foi vivante et la

confiance en l'existence du Divin sont indispensables pour parvenir à la Réalisation, mais elles réduisent aussi le stress et les tensions dans la vie. Une personne qui a confiance est beaucoup plus détendue tandis que celle qui doute est toujours mal à l'aise et tendue.

Une aspiration sincère, une consécration totale à la *sadhana* attirent aussi la grâce de Dieu, qui ôte tant d'obstacles sur la voie de la Réalisation. Grâce à la *sadhana* vous obtenez l'expérience intérieure, qui revient encore et encore. Lorsque le temps est venu, l'expérience se stabilise et devient la Réalisation. La Réalisation n'est pas une expérience, qui va et vient. C'est l' « Expérience absolue » qui est constante et hors du temps.

Comment expliquer aux autres la nécessité d'avoir une vie spirituelle ?

L'exemple est toujours meilleur et plus puissant que le précepte. Menez vous-même une vie spirituelle, très sincèrement. Chacun a un potentiel spirituel. S'il (si elle) choisit une bonne compagnie et fréquente des personnes inspirées du point de vue spirituel, ce potentiel tend à se réaliser. Sinon, il restera en sommeil.

La *sadhana* consiste à s'étudier soi-même, à éduquer ses sens et son mental

Après avoir pratiqué ma sadhana, *je me sens séparé du monde actif. Cette situation crée des conflits et des séparations. Alors, finalement, j'abandonne ma* sadhana *au profit des activités dans le monde. Comment équilibrer et harmoniser les deux ?*

La pratique de la *sadhana* ne crée pas de conflits. Au contraire, elle vous permet de vous libérer des conflits. Il est vrai que parfois la pratique de la *sadhana* amène ces conflits, qui étaient cachés dans votre subconscient, à la surface, avant de vous aider à vous en libérer. La *sadhana* ne vous sépare pas du monde. Elle vous donne la perspective juste, et vous commencez à voir le monde sous sa forme réelle. Vous devriez avoir persévérance et patience, et travailler avec sincérité. On peut mettre assez longtemps à parvenir, grâce à la *sadhana*, à l'état d'harmonie et de paix.

La *sadhana* consiste à s'étudier soi-même, à éduquer ses sens et son mental, afin de pouvoir les utiliser sur la voie qui mène à la Réalisation de la Vérité. Sans aucun doute, vous devez faire quelques sacrifices. Vous ne pouvez profiter à la fois des deux mondes, le spirituel et le temporel, en même temps. Vous avez à choisir entre l'impermanent et le durable, l'éphémère et l'éternel, et à lutter pour réaliser le Réel.

Comment savoir si l'on ne se dérobe pas au monde au nom de la sadhana *?*

La *sadhana* ne vous amène pas à vous dérober aux responsabilités et défis de la vie. Elle vous donne la force d'affronter les caprices de la vie temporelle avec un mental équilibré. Comment la *sadhana* pourrait-elle être une échappatoire ? Est-il plus facile de pratiquer une *sadhana* que de suivre vos impulsions ou d'accomplir des activités dans le monde ? Cela fait longtemps que vous pratiquez une *sadhana*, alors, quel est votre sentiment à ce sujet ? Pensez-vous qu'il est plus facile de contrôler son mental et ses pensées que d'enseigner dans une école ?

La *sadhana* est la science de l'alchimie spirituelle

Dans ma vie, j'ai évité la plupart du temps d'être émotif. Aujourd'hui, j'apprends à ressentir, mais en même temps je suis censé ne pas m'identifier à mes émotions. Que dois-je faire ?

Les émotions appartiennent à la partie vitale de la nature humaine. Aucun être humain ne peut être dépourvu d'émotions. Le chercheur de Vérité maîtrise et sublime ses émotions, et les utilise sur la voie de la Réalisation. Il ou elle n'est pas submergé(e) par les émotions, mais les utilise de façon constructive et positive. Il ou elle se sert de ses émotions et n'est pas asservi(e) par elles. Ce n'est possible que lorsque le chercheur parvient à un stade assez avancé sur la voie spirituelle. C'est la même chose avec le pouvoir de la pensée ; il ou elle s'en sert mais n'est pas asservi(e) par lui. Cette capacité vous vient graduellement, lorsque vous progressez dans la méditation et la *sadhana*.

Que signifie « se servir » des émotions, des pensées ? Mis à part le fait de les observer, que voulez-vous dire par « sublimer » et « maîtriser » les émotions ?

Savez-vous comment on dompte un cheval sauvage ? On peut même dompter un éléphant sauvage et un lion. Vous pouvez vous servir d'un cheval ou d'un éléphant, monter sur lui, l'emmener n'importe où. C'est la même chose avec le mental, qui déborde d'émotions et de pensées. Le mental est comme un âne. Si vous laissez un âne en liberté, il va sûrement errer dans les champs de vos voisins et manger leurs récoltes.

Vous devez discipliner votre mental de manière à ce qu'il vous obéisse. Vous devenez le maître de votre mental. « *Swami* » signifie maître, non des autres, mais de son propre mental, de ses propres sens. Il (ou elle) peut diriger son mental et ses sens. Ses pensées et ses émotions sont entièrement sous son contrôle. Le mental et les sens peuvent être éduqués au moyen de la discipline et de la compréhension juste. Quand ils sont éduqués, vous pouvez vous en servir dans un but constructif. Alors, vous n'êtes pas emporté par les émotions et vous pouvez les orienter aussi vers Dieu. C'est le rôle de la *sadhana*. Grâce à une longue et sincère *sadhana*, vous pouvez transformer le désir en aspiration et la passion en compassion. La *sadhana* est la science de l'alchimie spirituelle. Au moyen de la *sadhana* vous pouvez transmuer le fer du mental en l'or de l'Esprit, l'homme en Dieu. Cela peut se faire, car en essence il n'y a pas de différence entre l'homme et le Divin, de même qu'il n'y a pas de différence essentielle entre le fer et l'or.

Le *satsang*, la méditation et le *seva*

Pourriez-vous nous parler du satsang *? Quelle est la différence entre le* satsang *et la méditation ? Est-ce que ces deux voies, associées au* seva, *suffisent pour parvenir à la Réalisation?*

S*atsang* signifie communication avec la Vérité. Mais comment communiquer avec la Vérité alors que vous ne la connaissez pas ? Donc, dans le langage commun, *satsang* signifie la communication avec ceux qui ont réalisé la Vérité. Elle n'est possible que lorsque vous êtes ouvert, impartial, passif et vigilant, que votre

mental est calme et tranquille, votre cœur plein de foi et de confiance, et que vous avez la capacité d'écouter (ce qui n'est pas facile). Quand une personne parle, au lieu de l'écouter, vous prêtez attention à ce que dit votre propre mental. Afin que vous puissiez écouter, il faut que votre mental soit silencieux. Si votre mental est fermé et conditionné, il déforme ce que vous entendez.

La méditation est la méthode qui permet de rendre votre mental silencieux. Elle vous prépare à être capable d'écouter. Elle est la voie qui mène à la passivité et à la vigilance du mental. La méditation clarifie votre vision ; elle unifie votre mental. Si votre mental n'est pas unifié et pur, vous ne pouvez savoir qui vous êtes vraiment. Avez-vous déjà regardé votre visage dans un miroir brisé en plusieurs morceaux ? Si vous ne l'avez jamais fait, vous devriez essayer, et vous rirez lorsque vous verrez votre visage dans le miroir brisé. Il y a aussi ce que l'on appelle un miroir déformant. Vous êtes-vous déjà regardé dans un tel miroir ? Sinon, essayez, et vous serez stupéfait en voyant votre visage. Le mental d'un homme ordinaire ressemble à un miroir déformant, qui vous montre votre visage sous une forme étonnamment différente et irréelle.

Le *seva* est très efficace pour la purification du mental. Cependant, il doit aller de pair avec l'amour et la réflexion. Sinon, vous n'aimerez pas le pratiquer et il ne purifiera pas votre mental comme il le devrait. Le *seva* accompli sans amour, sans humilité et sans absence d'égoïsme peut même faire gonfler votre ego, vous amener à ressentir, ou même à dire : « Voyez la quantité de *seva* que je fais ! » D'une certaine manière, le *seva* est plus difficile à accomplir sans égoïsme que la méditation. Il est beaucoup plus ardu pour ceux qui sont introvertis, et ceux qui sont imbus de leur ego.

Comment préserver votre intérêt pour la spiritualité

Je ne veux pas me laisser dévorer par ma vie sociale. Comment garder un intérêt constant pour la voie spirituelle ?

Le facteur le plus important est la fréquentation régulière d'êtres spirituels ou la lecture de livres spirituels. Si vous continuez à pratiquer les deux régulièrement, vous pourrez préserver votre intérêt pour la spiritualité. En outre, il faut pratiquer régulièrement la réflexion sur les expériences de votre vie, passer au crible ce qui est temporel et sans importance afin d'en dégager ce qui est éternel et important.

Les valeurs éternelles et durables de la vie n'attirent et n'intéressent que la personne dotée de discernement. Le pouvoir hypnotique de *maya*, l'attrait scintillant du monde sont si forts que même les gens sages succombent à leur piège. Il est donc indispensable de prier régulièrement. Il est admis sans réserve que, comme l'indiquent la *Gîtâ* et les autres Ecritures Saintes, le pouvoir de *maya* est vraiment très fort et irrésistible. Seuls ceux qui font appel à l'aide divine en invoquant continuellement la grâce de Dieu peuvent triompher du pouvoir qu'a *maya* de lier et d'illusionner.

Si vous préservez votre intérêt pour la spiritualité en fréquentant des êtres spirituels, si vous continuez à lire des livres de spiritualité qui vous donnent de l'inspiration et priez chaque jour, il ne vous sera pas difficile de vous asseoir en méditation et de pratiquer d'autres exercices spirituels quotidiennement. Quand vous avez faim, vous faites quelque chose pour apaiser cette faim. Quand vous devenez sincèrement intéressé par la vie spirituelle, vous commencez effectivement à vous asseoir en méditation et à

maîtriser vos sens et votre mental. Cela montre la sincérité de votre intérêt pour la spiritualité et de votre aspiration.

Suivez la voie de la Vérité avec honnêteté et sincérité

Merci pour tout ce que j'ai reçu auprès de vous. Pourriez-vous me conseiller sur la façon dont je dois vivre quand je serai de retour en Belgique ?

On plaisante beaucoup à propos de vous, les Belges ! Agissez avec sagesse, afin que personne ne puisse plaisanter au sujet de vos actions. Soyez vigilant et joyeux. Suivez la voie de la Vérité avec honnêteté et sincérité. Asseyez-vous régulièrement pour méditer. Pratiquez des exercices respiratoires si vous le pouvez. Répétez de plus en plus votre *mantra* et ayez une foi totale en votre Guru. Chaque jour, saluez-le mentalement (*namaskar*) avant de commencer votre méditation. Lisez des livres spirituels qui vous inspirent. Ne lisez pas de romans policiers et d'histoires sentimentales. Ne tombez pas dans le piège de la psychothérapie. Si vous allez voir un psychothérapeute, vous risquez de devenir un malade mental même si vous n'en êtes pas un.

La vigilance, la paix et le bonheur sont votre Nature essentielle

Nous ne pouvons pas dormir toute la journée. Alors, que faire ?

Vous ne pouvez pas dormir tout le temps, mais vous pouvez sûrement être éveillé tout le temps. Vous ne pouvez pas être toujours tendu, mais vous pouvez être détendu et paisible en permanence. Vous ne pouvez pas non plus être triste tout le temps. C'est parce que la vigilance, la paix et le bonheur sont votre Nature essentielle. Vous devriez accomplir des actes constructifs, avoir des pensées positives et parler aux autres avec douceur et amabilité quand vous n'êtes pas en train de dormir. Vous devez consacrer le temps nécessaire à la méditation et à la prière, quotidiennement et régulièrement. Etes-vous venu ici pour dormir toute la journée ?

Il y a des pratiques communes à toutes les voies spirituelles

Je voudrais que vous me donniez des conseils afin que je sache ce qui est bon ou pas, ce qu'il faut faire. Comment être libre ?

Pour se libérer, il faut d'abord savoir ce qui vous attache. Si l'on y réfléchit, on s'aperçoit que c'est l'attachement aux objets, aux situations et aux personnes qui nous lie. Il faut donc se délivrer de l'attachement et du désir ; il y a plusieurs façons d'y parvenir. Il faut purifier son mental, sublimer ses désirs, ses émotions, ses pensées et les orienter sur la voie de la Réalisation de Dieu.

Il y a différentes voies : la voie de la dévotion, celle de la connaissance et celle de l'action. Elles ne s'excluent pas mutuellement. Sur une voie particulière, une faculté particulière domine les autres aspects de la personnalité et les dirige. Chaque voie a sa propre discipline et sa réflexion propre. Il y a des facteurs ou pratiques communs à toutes les voies : la méditation régulière, le *japa*, les exercices respiratoires, la prière, le service désintéressé, la fréquentation périodique de saints et de sages spirituellement

inspirés, la lecture des Ecritures Saintes et des livres écrits par les sages.

Je ne sais quel chemin suivre, qui me permette de continuer à accomplir mon service social et aussi à faire davantage les choses que j'aime ?

Accomplissez vos devoirs familiaux et sociaux, mais, en même temps, suivez et pratiquez les sept parties de la *sadhana* spirituelle mentionnées ci-dessus.

Les livres sont aussi utiles que les cartes géographiques

Nous pouvons voir ici cet enfant qui est si heureux de recevoir des timbres étrangers oblitérés. N'est-il pas stupide de collectionner les timbres oblitérés ? Cela me fait rire quand je vois cela.

Excusez-moi, mais vous faites la même chose d'une autre manière : vous rassemblez des informations de seconde main sur ce que d'autres ont dit au sujet de Dieu et de la Vérité.

Ces informations serviront à préparer des livres, qui sont sûrement utiles pour les chercheurs de Vérité, n'est-ce pas ?

Oui, ces livres sont aussi utiles que les cartes. Mais si vous vous contentez de regarder la carte de la Suisse, au lieu d'aller voir vous-même ce pays, la lecture d'une carte devient alors un obstacle. Les livres spirituels sont comme un menu annonçant une nourriture délicieuse et savoureuse ; mais la plupart des gens

commencent, pour ainsi dire, à manger le menu au lieu de rechercher la nourriture délicieuse qu'il indique.

Vous ne pouvez mesurer l'incommensurable avec votre intellect

Je n'arrive pas à comprendre comment deux Etres réalisés peuvent parler de façon si différente de la voie et de la Vérité.

Il y a un point de rencontre commun à tous les Etres réalisés : vous ne pouvez mesurer l'incommensurable à l'échelle de votre intellect, qui a ses propres limitations. Le savoir intellectuel peut aider au début ceux qui ne croient pas et ceux qui doutent, mais il ne permet pas de pénétrer plus profondément dans le domaine de la spiritualité.

Pour réaliser votre Divinité, une *sadhana* est nécessaire

J'ai lu dans un livre écrit par Shri Poonjaji ces paroles de Shri Ramana Maharshi : « Vous n'avez pas à faire de pratique, mais seulement à être ce que vous êtes. Vous êtes déjà libre ! » Suivait l'histoire d'un lionceau élevé parmi les moutons qui se conduisait comme un mouton. Il apprit ensuite que sa vraie Nature était celle du lion –d'où le titre du livre : « Eveillez-vous et rugissez. » *Pourquoi est-il si difficile pour la plupart d'entre nous d'être ce que nous sommes ? Est-ce parce que notre foi en Dieu et notre amour pour Lui ne sont pas assez forts ?*

Cette histoire du lion qui a été élevé en compagnie de moutons est très connue des Indiens religieux. Ici, même un enfant qui a été élevé dans une famille religieuse la connaît. En Inde, la Nature essentielle de Dieu, de l'âme, de la nature, de la matière et de l'énergie fait l'objet de débats depuis des milliers d'années, ce qui n'a jamais été pratiqué à ce point dans aucun autre pays. Les philosophes monothéistes de l'Inde se servaient de cette histoire pour insister sur la vérité de leur théorie et spéculation, selon laquelle l'homme, dans sa Nature véritable et essentielle, est divin, et que ce qui n'est pas divin en lui est la surimposition des qualités inférieures de *prakriti*.

On ne peut nier le fait que l'homme, dans sa Nature essentielle et véritable, est divin. Les saints et sages réalisés de toutes les religions ont ouvertement exprimé cet avis, ou y ont fait indirectement ou implicitement allusion, là où de telles paroles ou expressions étaient considérées comme un blasphème. Mais aucun sage réalisé n'a dit que vous n'aviez rien à faire pour réaliser votre divinité. Shri Ramana Maharshi ne l'a jamais dit. Lisez sa vie et vous verrez vous-même tout ce qu'il a fait pour réaliser sa divinité essentielle et les nombreux sacrifices qu'il a accomplis. Il a mis toute sa vie en jeu pour réaliser qui il était. Il n'a succombé à aucune tentation du monde. Il n'a jamais commis un acte hostile à la société ou à la religion. Il a même composé des hymnes à la louange du Seigneur Shiva. Il a vécu une vie très simple. Il a médité pendant des jours et des jours sans même se soucier de se nourrir. Dites-moi ce qu'il n'a pas fait pour la Réalisation du Soi ? Je suis simplement étonné que quelqu'un puisse attribuer à Ramana Maharshi ces paroles : « Vous n'avez rien à faire pour réaliser votre vraie Nature. » Il vous faut éliminer beaucoup de tendances négatives de votre mental pour réaliser votre divinité.

Si une personne est antisociale, devrait-elle continuer à l'être, en pensant qu'elle est déjà libre ? Est-ce qu'une personne qui est profondément noyée dans l'océan de l'ignorance et de l'action erronée devrait considérer qu'elle est déjà libre, qu'elle est déjà Dieu et n'a donc rien à faire ? Cela semble tout à fait ridicule et incompréhensible. Si vous êtes déjà ce que vous devriez être, pourquoi êtes-vous venu ici ? Pourquoi les gens vont-ils écouter les saints et les sages ? Aller les voir, n'est-ce pas faire quelque chose ?

Si tous les êtres étaient déjà libres, personne n'aurait besoin de chercher à se libérer

Certains sages disent que nous sommes déjà libres et que nous n'avons aucune pratique à effectuer.

Ne faites pas l'erreur de croire que, si vous ne faites rien pour vous épanouir spirituellement, vous serez libre. Il y a des milliers et des milliers de gens dans le monde qui vivent au même niveau que les animaux et ne font rien pour réaliser leur divinité. Les qualifieriez-vous de libres ? Si vous demandez à un garçon Indien de dix ans : « Qui es-tu ? », il vous répondra : « Je ne suis pas ce corps, je suis l'*Atman*, l'Esprit qui ne meurt jamais. » Mais diriez-vous que ce garçon est un sage réalisé ?

La liberté est très importante. Tout le monde veut être libre. Si tous les êtres l'étaient déjà, personne n'aurait besoin de chercher à se libérer. Qu'est-ce que la liberté ? Sommes-nous libres ? Qui est libre ? Qui ne l'est pas ? Pourquoi voulons-nous être libres ? Comment pouvons-nous l'être ? Que faut-il faire ou ne pas faire pour être libre ? Qu'est-ce qui caractérise une

personne libre ou une personne qui ne l'est pas ? Pouvons-nous dire que les oiseaux ou les animaux sont libres parce qu'ils peuvent se livrer à des activités sexuelles sans restriction ? Ils n'ont pas de responsabilités sociales, ils n'ont rien à voir avec la politique, ils ne font rien pour se libérer, ils se satisfont de ce qu'ils sont, ils ne s'inquiètent même pas de leur nourriture et de leur logement. Ils ne recherchent pas la liberté. Dirons-nous qu'ils sont libres ?

Je n'ai jamais entendu dire par aucun saint ou sage ou lu dans les Ecritures que l'homme est déjà libre et n'a rien à faire pour se libérer. L'homme est un Dieu endormi. Dieu est un homme éveillé. Mais quand une personne endormie ou hostile à la société déclare qu'elle est réalisée et libérée, elle se complaît dans des propos qui n'ont aucun sens.

Si un agneau est élevé en compagnie de lionceaux, pourra-t-il un jour devenir un lionceau ? Peut-être pourra-t-il se comporter comme un lionceau s'il vit parmi les petits lions pendant longtemps. Il pourra même penser qu'il est un lionceau, mais pourra-t-il en devenir un ?

Comment pouvez-vous réaliser votre Nature divine aussi longtemps que vous restez embourbé dans les vices et la dépravation ?

Le test décisif

Quelques enseignants spirituels disent que nous sommes déjà libérés.

Un enseignant avisé instruit son élève en fonction de ses capacités et de ses compétences. Il ne dira pas à un débutant : « Vous êtes déjà parfait et libéré » ou « Vous êtes Dieu ». Dire cela à tous,

sans tenir compte de leurs compétences, est tout à fait absurde, même si ce qui est dit n'est pas faux.

J'ai entendu beaucoup d'érudits et d'enseignants en *Vedanta* dire qu'ils ne peuvent se concentrer ne serait-ce que quelques minutes, lorsqu'ils s'assoient pour méditer. Et pourtant ils enseignent le *Vedanta* aux étudiants préparant une maîtrise ès lettres dans les universités. Leur mental est toujours envahi de pensées du passé ou d'imaginations concernant l'avenir. Ils ont fait une recherche approfondie sur la philosophie du *Vedanta*, et ont obtenu des diplômes universitaires récompensant leurs mérites de professeurs qualifiés et d'érudits du *Vedanta* mais, en pratique, ils sont en-dessous du niveau des chercheurs spirituels ordinaires, qui parviennent à contrôler leurs émotions et leurs pensées pendant une courte période. Swami Vivekananda disait que, si vous voulez savoir où vous en êtes en matière de spiritualité, vous n'avez qu'à vous asseoir et à voir jusqu'à quel point vous pouvez maîtriser vos pensées. C'est le test décisif qui vous permet de savoir où vous en êtes.

Si vous ne maîtrisez ni vos pensées, ni vos désirs, ni vos émotions, vous n'avez pas encore franchi la classe primaire de la spiritualité. Vous pouvez avoir un doctorat en *Vedanta* et l'enseigner, mais si vous n'êtes pas capable de maîtriser votre mental, vous ne pourrez avoir aucune expérience substantielle.

Quand j'ai vu ce cadenas dans votre main, cela m'a rappelé cette parole : « A quoi bon fermer les portes de l'étable quand les chevaux ont été volés ? » Au début, il n'y avait que des chevaux sauvages, des vaches sauvages, des éléphants sauvages, etc., mais l'homme, bien qu'étant physiquement bien plus faible qu'eux, les dompta et les domestiqua, grâce au pouvoir de son intelligence. L'homme peut aussi maîtriser ses sens et son mental sur la voie de la Réalisation du Soi.

La voie spirituelle est aussi étroite et abrupte qu'une lame de rasoir

Votre Sainteté pourrait-elle me guider, me dire en bref quel est le but véritable de la vie, et ce que je dois faire ? J'ai un peu peur de vous. Je m'inquiète aussi pour mon avenir.

Pour trouver la paix qui dure, tout le monde doit un jour ou l'autre, tôt ou tard, se tourner vers Dieu, qui est l'Etre véritable et intime de chacun. Il n'y a pas d'autre voie, où que vous alliez, quoi que vous puissiez avoir ou ne pas avoir, quoi que vous puissiez faire. C'est l'essence de tous les livres saints et spirituels. Ils sont fondés sur l'expérience de ceux qui ont vécu pour expérimenter le vrai but de la vie, qui se sont consacrés avec une foi totale à l'exploration de la cause de la souffrance afin de l'éradiquer.

Vous avez de la chance d'avoir été réveillé par votre situation et de rechercher la paix. Vous n'avez pas de raison d'avoir peur de moi ! Je ne suis pas un voleur. Qu'avez-vous de si précieux que je puisse vous dérober ? Je n'ai pas besoin de vous prendre quoi que ce soit !

Le passé est révolu. Vous ne pouvez rien en faire, si ce n'est y réfléchir afin d'en tirer les leçons, vous méfier et prendre la résolution de ne pas recommencer les erreurs commises dans le passé. L'avenir est incertain ; vous ne pouvez pas non plus vous en servir. Tout ce que vous pouvez faire, c'est utiliser au mieux le présent, si vous le voulez, et agir de façon juste, avec discernement. La façon dont vous vivez votre présent va déterminer votre avenir.

La voie spirituelle est décrite dans certains livres comme étant aussi étroite et abrupte qu'une lame de rasoir. L'ego de l'homme peut la rendre si difficile et pénible ! C'est le premier et le dernier obstacle sur la voie de la Vérité, et c'est la cause

principale de toute la souffrance. L'ego doit être soumis et maîtrisé totalement. Seul(e) l'amour/la connaissance peut libérer quelqu'un de l'ego, l'éclairer, lui donner la paix qui ne le quittera jamais. Comment parvenir à l'amour/la connaissance du Divin ? Vous connaissez le chemin. Vous avez lu beaucoup de livres spirituels, avez écouté beaucoup de saints et de sages. Ce que l'on attend de vous, c'est que vous travailliez le plus honnêtement et le plus sincèrement possible, et que vous suiviez la voie en vous y consacrant totalement, que vous assimiliez dans votre vie ce que vous avez appris au niveau intellectuel.

La prière, la réflexion, le détachement intérieur, la méditation, la constance dans la poursuite du but, la discipline et la fréquentation des sages inspirés vous aideront et vous donneront la force de découvrir la Vérité. La patience et la persévérance sont absolument indispensables. Le chercheur de Vérité doit travailler dans l'esprit d'« accomplir ou mourir ».

La voie : « accomplir ou mourir »

Les Occidentaux n'arrêtent pas de demander « pourquoi ?», « qu'est-ce que ?» et « quand ?».

Sur la voie de la Vérité, on ne demande pas «qu'est-ce que ?» et « pourquoi ?». Sur cette voie, il faut « accomplir ou mourir ».

Avez-vous entendu parler de Swami Samarth Ram Das ? Un chercheur de Vérité venait le voir quotidiennement et lui posait beaucoup de questions sur la façon dont il pourrait réaliser Dieu. Chaque jour il lui demandait : « Comment puis-je avoir le *darshan* du Seigneur Rama ? » Ram Das lui disait de purifier son cœur et de pratiquer la méditation. Mais cette réponse ne le satisfaisait

pas. Un jour, alors qu'il posait encore la même question, Ram Das lui dit d'aller en un lieu où se trouvait un pin très haut. Ram Das lui dit : « Grimpez à cet arbre ; quand vous serez arrivé à son sommet, sautez et vous serez béni par le *darshan* du Seigneur Rama. » L'homme se rendit en ce lieu, trouva l'arbre. Il commença à grimper jusqu'au sommet du pin, mais quand il jeta un regard en bas, il vit que le sol était à plus de dix mètres au-dessous de lui. Il eut peur de sauter. Un doute lui vint à l'esprit : « Cette méthode de Réalisation, ou de vision du Seigneur Rama, n'est pas défendable : elle n'a été recommandée dans aucune des Ecritures et aucun autre saint ou sage ne l'a enseignée. Si je saute, je vais me fracturer les os, mourir peut-être, et que se passera-t-il si je n'ai pas le *darshan* du Seigneur Rama ? » Gardant ce doute à l'esprit, il descendit de l'arbre. Alors qu'il était sur la terre ferme, un regain de foi en Ram Das naquit dans son cœur : « Ram Das est un sage réalisé, très puissant. Ce qu'il a dit ne peut être faux. Je dois lui obéir. » Il monta à nouveau au sommet de l'arbre, mais quand il regarda au-dessous de lui, il eut peur de sauter. A nouveau le même doute s'empara de lui et il redescendit de l'arbre. Mais quand il fut au sol, la foi lui revint et il grimpa à nouveau. Dans l'état de confusion où il se trouvait, il montait, encore et encore, au sommet de l'arbre et, sans parvenir à sauter, redescendait, encore et encore. Un bûcheron regardait cette scène à quelque distance. Il alla demander à l'homme : « Que faites-vous ? Vous grimpez et descendez, et à nouveau grimpez et descendez. »

L'homme lui expliqua la situation difficile où il se trouvait : « Mon mental est divisé. Quand je suis sur la terre ferme j'ai beaucoup de foi en Ram Das, alors je grimpe à l'arbre. Mais quand j'arrive au sommet, mon mental est envahi par le doute, et je descends. » Il raconta en détail ce que Ram Das lui avait dit.Le bûcheron lui dit : « Ecartez-vous. Je vais grimper, sauter et avoir

le *darshan* du Seigneur Rama. Je connais Ram Das ; il ne peut se tromper. » Il monta donc au sommet de l'arbre et, gardant le souvenir du sage Ram Das, il sauta. Ram Das apparut immédiatement, et reçut le bûcheron dans son giron alors qu'il tombait. Ram Das accorda alors au bûcheron la vision du Seigneur Rama.

Etes-vous prêt à sauter ? Il ne suffit pas de demander « pourquoi ? » et « qu'est-ce que ? ».

J'ai toujours le désir de vous demander quelque chose, même quand j'ai la certitude que vous m'avez donné ce dont j'ai besoin. Dois-je me demander qui veut toujours poser des questions ?

Il est bon de douter de celui qui doute. Le doute et le sceptique ne peuvent être séparés. Tous deux surgissent et disparaissent en même temps, comme le rêve et le rêveur. Il y a des gens qui deviennent dépendants du fait de poser des questions. En faites-vous partie ?

L'effort personnel et la Réalisation

Comment maîtriser mon ego ?

Ce que l'on appelle *sadhana* consiste en premier lieu à maîtriser et purifier votre ego, puis à vous en libérer. La *sadhana* a plusieurs aspects : la méditation et la réflexion, l'observation de votre ego, la prière, le service désintéressé, les exercices respiratoires, la lecture des livres saints, la fréquentation et l'écoute des sages, la mise en pratique avec sincérité de leurs enseignements, le fait d'éviter la compagnie des gens qui sont totalement absorbés par

les affaires du monde et dont le seul but est de gagner de l'argent et de s'adonner aux plaisirs sensuels, etc.

Quelle est la place de l'effort dans la sadhana *?*

Quand l'effort atteint son apogée, il devient absence d'effort. C'est exactement comme lorsque vous essayez de fermer votre poing en faisant le maximum d'efforts. Quand vous avez épuisé toute votre énergie à essayer de fermer ce poing, il s'ouvre de lui-même. Ce que vous faites pendant la période de *sadhana*, en vous efforçant le plus sincèrement possible, devient spontané et sans effort dans l'état de *siddhi* ou « perfection ». L'effort a sa propre place dans la *sadhana* ; même l'ego y a sa place aussi. La *sadhana* ne peut être accomplie sans un ego purifié et sublimé. Quand l'ego disparaît totalement, c'est la fin de la *sadhana* : elle devient une joie, il n'y a plus d'ego d'être un *sadhaka*. Elle devient comme la danse et le chant spontanés (non professionnels).

La Réalisation n'est pas le résultat de l'effort personnel. Pourtant, ceux qui ne font aucun effort personnel pour la Réalisation ne l'obtiennent pas. Jusqu'à un certain stade, l'effort conscient en vue de la Réalisation du Soi est indispensable.

L'importance de la volonté dans la pratique spirituelle

Comment utiliser nos différentes énergies dans la sadhana *?*

Servez les pauvres et les indigents au nom de Dieu ; c'est le bon usage de *kriya shakti*.

Un prêtre chrétien alla voir Shri Ramana Maharshi et lui demanda : « Avez-vous vu Dieu ? Pouvez-vous me Le

montrer ? » Ramana Maharshi lui répondit : « Venez demain, et je vous montrerai mon Dieu. » Le jour suivant, quand le prêtre arriva à l'heure convenue, Ramana Maharshi l'emmena dans un lieu à l'écart sur la montagne. Il y avait là un lépreux couvert de plaies, gisant dans un état désespéré. Ramana Maharshi ramassa du bois sec dans la forêt, alluma un feu, fit bouillir de l'eau contenant des feuilles aux vertus antibiotiques et, avec un amour maternel, nettoya les plaies du lépreux avec cette eau. Ramana Maharshi dit ensuite : « Il est mon Dieu. Je viens le servir ainsi chaque jour. » Le lépreux était si méprisé et haï par la société qu'il avait dû se réfugier dans ce lieu à l'écart. Voilà un exemple du meilleur usage que vous puissiez faire de votre *kriya shakti.*

Bhava shakti est l'énergie des sensations et des émotions. Il faut conserver cette énergie, l'unifier et ensuite l'orienter vers le Divin. *Jnana shakti* est le pouvoir d'analyser et de comprendre, qui peut être utilisé de plusieurs manières. Un voleur peut s'en servir également. Le chercheur de Vérité en fait usage pour comprendre la vraie nature des choses et de Dieu. *Sankalpa shakti* est la volonté, qui est nécessaire pour soutenir toutes les autres énergies. Sans une volonté forte, vous ne pouvez même pas avoir l'audace de voler. Pour suivre la voie de la Vérité, vous devez mettre toute votre vie en jeu, vous devez être prêt à mourir pour Dieu. Cela nécessite une forte volonté. Prendre une résolution (*sankalpa)* c'est, littéralement, choisir. En certaines occasions, vous devez choisir entre le temporel et l'éternel; il vous faut alors rassembler toutes vos énergies : *kriya shakti, bhava shakti, jnana shakti* et *sankalpa shakti.*

Pour renforcer votre volonté, vous devez vous discipliner. Par exemple, si vous faites le vœu de jeûner pendant quinze jours et accomplissez ce jeûne en dépit de tous les inconvénients et obstacles, cela renforcera votre volonté. Mais si vous faites des

vœux encore et encore et ne respectez pas vos engagements, vous perdrez votre confiance en vous et votre volonté. Vous devez réfléchir avant de faire un vœu. S'il est au-delà de votre capacité de faire une chose, ne vous engagez pas à l'accomplir. Vous pouvez aussi accroître votre volonté en priant. Vous pouvez prier Dieu avec foi et confiance de vous donner de la force. Les exercices respiratoires sont très efficaces pour renforcer la volonté. La foi est le plus grand pouvoir au monde ; elle accomplit des miracles. Jésus a dit : « Si votre foi est aussi grosse qu'une graine de moutarde, vous pourrez dire à cette colline : « Déplace-toi ! » et elle le fera. »

L'homme et la femme sont les manifestations du même Esprit

Y a-t-il des différences entre les hommes et les femmes sur la voie spirituelle et si oui, quels sont les différents points sur lesquels une femme doit travailler dans sa sadhana *? Quel est le rôle spécifique de la femme ?*

Du point de vue spirituel il n'y a pas de différence entre un homme et une femme. L'Esprit est le même en eux deux et, pour être plus précis, les deux sont les manifestations du même Esprit. La différence entre leurs corps physiques est manifeste. Sur le plan du mental aussi, ils sont différents. La femme est de nature plus émotionnelle et passive, tandis que la nature de l'homme est davantage dominée par l'intellect et agressive. En ce qui concerne la *sadhana*, en général la voie de la dévotion convient mieux aux femmes, tandis que celle de la connaissance, sauf exceptions, convient mieux aux hommes.

Si vous n'aviez qu'une pratique à proposer aux gens en général, laquelle suggèreriez-vous ?

Ce serait comme demander à tous de porter un vêtement de la même taille. Seuls les facteurs communs aux différentes pratiques spirituelles devraient être enseignés aux masses populaires : la moralité, la pureté, la constance dans le but recherché et la consécration.

La voie intégrale

Comment puis-je rester conscient de chaque sensation corporelle, de chaque mouvement de mon mental dans la vie quotidienne, et être un avec la conscience ? Est-ce là la façon correcte d'éradiquer mes peurs, mes désirs et toutes mes souffrances ? Est-ce possible ? Comment puis-je accélérer le processus de purification ?

Tout d'abord, demeurez vigilant et observez vos pensées pendant la méditation, c'est-à-dire, tandis que vous êtes assis, le corps au repos. Ce n'est pas facile, mais c'est plus facile que de rester vigilant pendant vos tâches quotidiennes, quand vous êtes obligé de faire attention aux activités extérieures. Quand votre méditation mûrit, alors, lentement et progressivement, vous pouvez pratiquer aussi cet état de vigilance en accomplissant des tâches qui ne demandent pas beaucoup d'attention. Par exemple, quand vous marchez ou lavez vos vêtements, ou nettoyez votre chambre ou mangez, vous n'avez pas besoin de tellement de concentration. En accomplissant ces tâches, vous pouvez rester vigilant. Mais si vous travaillez sur un ordinateur ou vérifiez les comptes, vous devez

accorder à l'accomplissement de ces tâches une attention non divisée.

Donc, mieux vaut commencer par rester conscient de vos pensées et des autres activités de votre mental pendant la méditation. Si vous y parvenez, les pensées commencent à disparaître, le mental ralentit et en conséquence vous faites l'expérience de la paix. Cette paix a un grand pouvoir. Elle clarifie votre vision, et ainsi vous parvenez à voir la futilité des désirs et envies illégitimes, qui sont la cause des peurs et des souffrances. Cela vous aide à abandonner beaucoup de désirs et à vous libérer de beaucoup de peurs. De cette manière, la vigilance peut servir à éradiquer les peurs et les souffrances. Croire que l'on peut rester vigilant pendant les activités de sa vie quotidienne alors que l'on ne parvient pas à rester conscient et paisible pendant une courte période d'une heure de méditation, c'est prendre ses désirs pour la réalité. Il est possible de demeurer vigilant pendant toutes ses activités, mais cela nécessite une transformation totale de ce qui vous intéresse dans la vie, une purification complète du mental et un détachement intérieur profond vis-à-vis de ce qui est temporel et éphémère.

Il existe d'autres méthodes de purification. Quoi que vous fassiez, accomplissez-le avec amour et au nom de Dieu. L'amour divin est une grande force, comme la paix. Lui aussi transforme votre vie. Il y a tant de méthodes et de pratiques. Certains exercices respiratoires aident beaucoup également. La prière régulière et continuelle vous donne la force de vous purifier vous-même. La discipline vous aide à surmonter vos mauvaises habitudes de longue date, qui créent de la souffrance. Le chercheur de Vérité peut employer toutes ces méthodes pour accélérer le processus de sa propre purification et transformation. C'est une voie intégrale : vous utilisez toutes vos capacités pour progresser spirituellement.

Tôt ou tard, chacun sera réalisé

Vous avez dit que pour abandonner le monde, il faut donner au mental quelque chose de plus doux que le monde.

Quand le faux « je », l'ego, disparaît, l'Etre réel se manifeste. Il faut que l'ego soit éliminé d'une façon ou d'une autre. Ce qui éveille l'âme du sommeil de l'ignorance et de la vision erronée, c'est la méditation, aidée par une discipline psychophysique complémentaire.

Continuez, avec une aspiration constante et profonde à découvrir la vérité de votre Nature essentielle, à orienter toutes vos énergies et votre attention pour y parvenir. Vous avez dû lire comment le Seigneur Bouddha parvint à l'Illumination après tant d'années d'efforts ininterrompus; combien Shri Ramana Maharshi, Shri Ramakrishna, Saint François d'Assise et tant d'autres saints et sages ont travaillé dur pour découvrir la Vérité. Tout ce que vous obtenez a un prix dont vous devez vous acquitter, d'une manière ou d'une autre.

Le but de la sadhana *est-il de « laisser disparaître » notre fausse identité et de purifier le subconscient ?*

Le but de la *sadhana* est la Réalisation du Soi. Pour y parvenir, la disparition des identifications erronées et la purification de toutes les parties de la personnalité sont indispensables. La méditation profonde et le *japa* sont les moyens pour y parvenir.

Pourquoi Dieu ne m'aide-t-il pas davantage ?

Dieu est toujours prêt à vous aider, mais êtes-vous prêt à recevoir

Son aide ? Il est à la fois le plus proche de vous, et le plus éloigné. La *sadhana* consiste à se rendre disponible à Dieu.

Comment être conscient que je suis dans l'énergie de Dieu ?

Vous ne pouvez être que dans l'énergie de Dieu, comme un poisson est dans l'eau. Quand votre mental sera purifié et votre attention tournée vers l'intérieur, vous deviendrez conscient que vous êtes dans l'énergie de Dieu. Purifiez de plus en plus votre mental et tournez de plus en plus votre attention vers l'intérieur. Utilisez votre énergie de façon constructive. Le meilleur usage que vous puissiez faire de l'énergie, c'est de l'utiliser pour chercher Dieu, pour réaliser votre Nature véritable et essentielle.

J'ai le sentiment que je réaliserai la Vérité un jour.

Non seulement vous, mais tous les êtres aussi ! Il n'y a pas d'autre alternative. Tôt ou tard, chacun sera réalisé, parce qu'en essence tous les êtres sont déjà divins. Le temps que cela prend dépend de vous et de Dieu.

Le sens de la *sadhana*

Pourquoi est-ce que je ressens souvent des moments d'exaltation, suivis par des moments de dépression ?

Au cours de la *sadhana*, il n'y a rien d'anormal à faire l'expérience d'une joie qui augmente, et puis diminue et, après un certain temps, augmente à nouveau. Le voyage spirituel ressemble à l'ascension d'une montagne. Avant de parvenir au plus haut sommet, vous

devez traverser tant de chaînes de montagnes, qui ont leurs montées et leurs descentes. Vous montez au sommet d'une chaîne, puis vous descendez afin de parvenir à un sommet plus élevé de l'autre chaîne. Après avoir atteint ce sommet plus élevé, vous devez à nouveau descendre un peu afin de monter à un sommet encore plus élevé. De cette façon, franchissant beaucoup de montées et de descentes, vous parvenez finalement au sommet le plus élevé. En outre, les expériences ne sont pas constantes. Elles vont et viennent, mais elles influencent profondément votre personnalité, ce qui vous rend de plus en plus sage, de plus en plus spirituel. Pour dire la même chose en langage religieux, elles vous attirent toujours plus près de Dieu. Aucune expérience temporelle n'est constante et éternelle. Quand vous êtes tout à fait libéré de toutes les erreurs, de toutes les actions mauvaises et infirmités, vous n'avez plus besoin de faire une *sadhana* car vous devenez réalisé et libéré. Le chercheur de Vérité doit reconnaître ses fautes et ses faiblesses, et doit lutter pour les faire disparaître. Voilà le sens de la *sadhana*. La personnalité de l'homme comprend plusieurs parties, qui ont tendance à le tirer dans différentes directions, il y a donc manque d'harmonie et conflit en lui. Ces différentes parties doivent être unifiées, harmonisées, leurs énergies doivent être canalisées afin de suivre la voie de la Réalisation. Mais une fois que vous avez atteint ou réalisé l'Absolu, il n'y a plus de descente, plus de nouvelle diminution de la joie. Vous réalisez ce qui est hors du temps et le voyage est achevé. Il n'y a plus d'avancée et de recul dans l'espace ou le temps, plus d'accroissement ou de diminution de la joie. Quand il n'y a plus ni conflit ni confusion, la voie devient unie et joyeuse, et vous parvenez très vite là où, potentiellement, vous êtes déjà. Avant cet accomplissement, le changement d'état ou le sentiment d'éloignement ou de proximité avec la joie, la conscience, la lumière, la vie, l'amour et la félicité est normal.

Les Différentes Voies : Les Yogas

Généralités

Il n'y a pas de contradiction entre *bhakti* et *jnana*

*Quel est le lien, s'il y en a un, entre la voie spirituelle de l'*Advaita *et la voie spirituelle de la* Bhakti *?*

L'*Advaita* a été très mal compris en Occident. Le plus célèbre de ceux qui ont fait connaître l'*Advaita*, Adi Shankaracharya, avait une dévotion ardente pour le Seigneur Govinda/Krishna. Chaque fois qu'il écrivait un texte, il commençait d'abord par rendre hommage au Seigneur Krishna. Les *Upanishads*, qui exposent la vérité de l'*Advaita*, l'unité essentielle de l'âme et de Dieu, sont imprégnées de dévotion et d'admiration pour le Divin. Il n'y a pas de contradiction entre *bhakti* et *jnana*. *Bhakti* est la fleur et *jnana* est le fruit. Peut-il y avoir des fruits sans qu'il y ait eu auparavant des fleurs ? L'*Advaita* n'est pas une philosophie. C'est la plus haute expérience qui soit possible dans la vie. Elle ne vient qu'à ceux qui sont, selon les termes de Jésus, des « cœurs purs » et des « pauvres en esprit ». Il faut être vraiment très humble, sans ego, docile, pur, fidèle, confiant et libre de toutes les tendances négatives. Le chercheur de Vérité doit se libérer de toutes les impuretés et de l'instabilité du mental, et doit réaliser ce qu'il ou elle est déjà en essence et en vérité.

Le chercheur spirituel doit sublimer ses énergies

Pourriez-vous expliquer le jeu des énergies qui nous composent ?

Il y a en vous trois énergies principales. Ce sont *kriya shakti*, qui est la force vitale (ou *prana shakti*, l'énergie qui vous permet d'agir, de vous déplacer), *bhava shakti* (l'énergie qui vous permet de ressentir), et *jnana shakti* (l'énergie qui vous permet de penser et de comprendre). Toute personne a ces trois énergies. Le chercheur spirituel doit les sublimer et les diriger sur la voie de la Réalisation du Soi.

Celui qui suit le karma yoga *a-t-il davantage de* kriya shakti *?*

Pour ceux en qui *kriya shakti* prédomine, le *karma yoga* est la voie qui convient. Lorsque c'est *bhava shakti* qui prédomine, *bhakti yoga* est l'approche juste. Si c'est *jnana shakti* qui est prédominante, *jnana yoga* est la voie à suivre vers la Réalisation. Dans le *karma yoga*, la *kriya shakti* dirige, *bhava shakti* et *jnana shakti* l'aident. Dans le *bhakti yoga*, la *bhava shakti* dirige, aidée par *kriya shakti* et *jnana shakti*. Dans le *jnana yoga*, la *jnana shakti* dirige, aidée par *kriya shakti* et *bhava shakti*.

Est-il possible de savoir quelle énergie prédomine en nous ?

Quand le chercheur spirituel a tendance à douter, cela indique la prédominance de *jnana shakti*. Celui qui suit le *jnana yoga* pose des questions, réfléchit aux réponses, et pose encore plus de questions. Les fidèles qui suivent le *bhakti yoga* ont davantage de foi. Ils sont plus émotionnels qu'intellectuels. Ils ne posent pas beaucoup de questions. Si la *kriya shakti* prédomine en vous, vous préférez toujours agir. Vous voulez une vie active. Vous ne pouvez rester assis tranquillement. Vous aimez travailler, être toujours en train de faire quelque chose.

Ces trois énergies doivent-elles s'unifier ?

L'énergie fondamentale est une. Elle se manifeste sous la forme des trois énergies mentionnées ci-dessus. Ces énergies peuvent cependant se transformer l'une en l'autre.

Le *Tantra* et le *Yoga* sont deux disciplines différentes

Où se situe l'énergie de la kundalini *? Qu'est-ce que le* kundalini yoga*?*

Kundalini est un terme utilisé par les Tantriques. La *kundalini* n'est pas mentionnée (ce mot ne figure même pas) dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, le livre le plus authentique sur le *Yoga*. Les auteurs modernes ont mélangé les disciplines du *Tantra* et du *Yoga,* ce qui crée de la confusion pour le chercheur spirituel. Mélanger ces deux systèmes, c'est comme mettre le carburateur d'une Mercedes, la boîte de vitesses d'une Toyota, le volant d'une Maruti, les roues d'une Gypsy et le moteur d'une voiture de marque Ambassador sur le même véhicule, et essayer ensuite de le conduire. Dans les *Yoga Sutras*, même les six centres du corps ne sont pas mentionnés. Ce sont les Tantriques qui ont découvert que l'ouverture de la *kundalini* donne des pouvoirs extraordinaires. C'est à partir de là que la plupart des chercheurs de Vérité, tentés par la possession de pouvoirs spirituels, ont été attirés par ce qu'ils appellent le *kundalini yoga*. Mais le *Yoga* n'a rien à voir avec la *kundalini*. C'est dans un système philosophique différent, tantrique, que l'on enseigne « *shat chakra bhedan* », ce qui signifie « l'ouverture des six centres ». Le *Yoga* est une discipline tout à fait différente du *Tantra*. *Kundalini* signifie littéralement le pouvoir

divin qui dort, enroulé, dans l'homme, dans le centre le plus bas du corps, appelé « *muladhara* ». De même qu'un serpent s'enroule sur lui-même, le pouvoir divin en l'homme demeure enroulé dans le centre le plus bas, jusqu'à ce qu'il soit libéré.

Bhakti Yoga

La Voie de l'Amour et de la Dévotion

L'amour est Dieu ; Dieu est amour

Il est déjà difficile d'éprouver de l'amour pour les êtres humains. Comment alors avoir de l'amour pour Dieu ?

Dieu vous aime, et vous lui devez allégeance. Il est le plus aimant et le plus digne d'être aimé. Il est toujours disponible pour tous, mais très peu sont disponibles pour Lui, car rares sont ceux qui sont ouverts et dociles. Certains disent que l'amour est une torture ; mais il est très doux. Celui qui aime vraiment veut être « torturé » de plus en plus par son bien-aimé. L'amour est comme un baume qui guérit les blessures. Il n'exige rien. Il consume tous les désirs. Seul l'amour peut vous rendre sans égoïsme et sans désirs. Il donne le pouvoir de supporter toutes les souffrances joyeusement ; il purifie le mental et transforme la personnalité tout entière. Il n'est pas nécessaire d'apprendre l'amour : il est la Nature essentielle de l'âme, qui est cependant voilée par de multiples désirs et exigences. Quand ce voile est ôté, l'amour brille dans sa pureté originelle. L'amour n'est pas une émotion, bien qu'il puisse

faire naître n'importe quelle émotion. L'amour est la plus grande force au monde capable d'unifier et de relier. Sans l'amour, le monde se désintègrerait.

Peut-on s'exercer à l'amour ? On ne le fabrique pas. Ce n'est même pas un acte. Comment peut-on s'y exercer ? L'amour est la force qui anime tout. L'amour est Dieu ; Dieu est amour. L'amour désintéressé pour les êtres humains mène peu à peu à l'amour pour Dieu.

La sadhana *n'est-elle pas seulement une pratique destinée à nous faire découvrir l'amour qui est en nous ? Quelle est la différence entre l'amour et le désir ?*

La pratique peut contribuer indirectement à ôter le voile, mais ne peut créer l'amour. Vous confondez désir et amour. L'amour vous relie au Réel ; être relié au Réel et à l'Infini, c'est la liberté. L'amour vous rend libre. Le désir vous lie à ce qui est temporel et limité ; être lié à l'irréel, c'est être attaché. Le désir vous attache.

Je suis dans la confusion au sujet de ce que vous avez dit sur « l'amour ».

Je ne vous mets pas dans la confusion. Peut-être suis-je en train de faire ressortir celle qui était cachée en vous. Comment quelqu'un qui n'était pas déjà dans la confusion pourrait-il s'y trouver ? Est-ce que cela vous rend confus ou vous exhorte à faire vous-même l'expérience de cet amour divin ?

Peut-être m'attire-t-il ?

Eh bien, être confus et être attiré sont deux choses différentes, plutôt opposées.

Les émotions sublimées pour le Divin peuvent mener au *samadhi*

Les émotions et sentiments à l'égard du Divin peuvent-ils être un obstacle sur la voie ?

Du point de vue psychologique, il y a une différence entre les sentiments et les émotions. Les émotions doivent être purifiées, sublimées et puis orientées vers le Divin, sur la voie du *bhakti yoga*. De telles émotions ne sont pas un obstacle. En réalité, elles aident celui qui suit la voie de la Réalisation de Dieu. Des émotions purifiées et sublimées pour le Divin peuvent mener au *samadhi*. Shri Ramakrishna Paramahamsa est parvenu au *savikalpa samadhi* grâce à son amour débordant d'émotion pour Dieu.

D'autres saints aussi ont eu beaucoup d'expériences spirituelles grâce à l'élévation de leur niveau de conscience par la sublimation et l'orientation de leurs émotions vers le Divin. Cependant, ils n'ont pas interprété ces expériences correctement, et en conséquence ces expériences ont été mêlées à beaucoup de superstitions. Quelques saints Soufis ont eu des expériences spirituelles tout à fait sublimes en suivant la voie de la dévotion.

Comment contrôler les émotions ? Le rôle des émotions est-il de fixer les choses dans notre âme ?

Vous ne pouvez garder vos émotions sous contrôle en permanence. Vous devriez essayer de les sublimer et de les orienter vers le Divin. C'est uniquement dans ce cas que les émotions jouent un rôle positif sur la voie de la Réalisation de Dieu.

« Seigneur, rends-moi parfait.»

Depuis mon enfance, j'essaie d'être parfait et j'y emploie toute mon énergie.

N'essayez pas d'être parfait. Vous ne pouvez être parfait en essayant de l'être. Quand ai-je dit que vous devriez essayer d'être parfait ? Abandonnez-vous au Divin. Alors, le Divin vous rendra parfait. Ne vous tracassez pas pour la perfection. Soyez de plus en plus sincère envers Dieu et abandonnez-vous à Lui.

Mais même dans votre prière, que je répète chaque jour, il y a : « Seigneur, rends-moi parfait. »

« Seigneur, rends-moi parfait» signifie « Mon Seigneur, rends-moi humainement parfait afin que les tendances négatives n'entravent pas mon progrès spirituel. » Pouvez-vous rendre votre corps parfait ? Vous accomplissez toutes vos activités au moyen de votre corps ; si votre corps n'est pas parfait, comment les activités accomplies par son intermédiaire pourraient-elles être parfaites ? Si vous ne pouvez respirer pendant quatre minutes, votre corps mourra.

Pouvez-vous rendre votre compréhension parfaite ? Si vous recevez un coup au cerveau, toute votre compréhension devient défectueuse. Où cherchez-vous la perfection ? A quel niveau de votre existence/vie la cherchez-vous ?

Si je ne suis pas parfait, comment puis-je être responsable de ma vie ?

En alléguant que vous n'êtes pas parfait, voulez-vous être irresponsable ? Vous avez la responsabilité d'user correctement de ce qui vous a été donné.

Je ne veux pas devenir adulte et responsable ; je préfère rester un enfant. Vous avez dit que pour abandonner le monde, il faut donner au mental quelque chose de plus doux que le monde.

Si les autres devenaient irresponsables, comment vous sentiriez-vous ?

Bien sûr, je ne me conduis pas bien avec les autres...

Vous voulez que les autres soient responsables, et vous voulez n'être responsable de rien... voilà le problème. Vous utilisez deux poids deux mesures selon qu'il s'agit de vous ou des autres. Ce n'est pas juste.

Le véritable amour ne connaît ni la peur, ni la faiblesse ; il ne réclame rien

Je ressens une profonde faiblesse en moi, qui ralentit mon progrès.

Qu'est-ce qui vous rend faible ? Réfléchissez-y et vous vous apercevrez que c'est l'identification au corps et le manque d'amour pour Dieu qui vous affaiblissent. L'amour et la connaissance du Divin vous rendent fort. Même l'amour pour une personne

ordinaire vous donne la force d'affronter tous les défis. Quand vous aimez quelqu'un ou quelque chose, vous êtes prêt à faire n'importe quel sacrifice pour ce que vous aimez, n'est-ce pas ? L'amour véritable ne connaît ni la peur, ni la faiblesse ! L'amour véritable n'a pas d'attente. Il unifie la personnalité. Il unit finalement celui qui aime à l'être aimé.

Je n'ai pas de difficulté dans mes relations avec les autres quand je travaille. Mais j'en ai dans les relations avec mes amis. Que dois-je comprendre ?

Cela signifie que vous n'êtes pas vraiment en relation d'amitié avec vos amis. Comment la relation entre deux amis peut-elle ne pas être harmonieuse ? Deux personnes ne peuvent être appelées amies que lorsqu'elles sont en harmonie et également au même niveau de conscience ; quand l'espace entre elles n'est pas perturbé ; quand toutes deux ont des relations d'amour mutuel, de foi et de confiance.

J'ai l'impression que mon cœur ne fonctionne que dans un sens : je donne de l'amour mais n'en reçois pas en retour. Je suis déçu.

C'est de l'ignorance pure que de s'attendre à une réciprocité en amour. Ne désirez rien et vous ne serez jamais déçu. On ne peut contraindre à aimer. L'amour véritable ne réclame rien ; il ne sait que donner. L'amour n'est pas une affaire commerciale ; c'est le don de vous-même à une personne que vous aimez. Ce n'est pas non plus un contrat : il ne supporte pas que l'on donne pour prendre. L'amour, c'est l'abnégation totale et l'oubli de soi pour son bien-aimé. L'amour unit celui qui aime à l'être aimé.

L'amour est un rayonnement de Joie

Vous avez dit que ceux qui sont établis dans leur Etre essentiel, satisfaits en Lui, n'ont plus de devoir à accomplir. Mais comment puis-je connaître mon propre devoir ?

Dieu ou le Divin est le « but suprême » de la vie. Après avoir réalisé Dieu, vous vous sentez totalement satisfait dans la Plénitude du Soi. La Réalisation de Dieu a une autre dimension : vous réalisez Dieu non seulement à l'intérieur de vous mais aussi à l'extérieur, en chaque personne et en chaque chose, et Dieu n'a pas besoin de votre aide. Cette question a été posée à Swami Vivekananda en Amérique. Il a répondu : « Si vous avez de la dévotion pour Dieu, vous ressentez que tout est Dieu. Si vous êtes un *védantin* vous percevez le monde entier comme une illusion et *Brahman* uniquement comme la Réalité. » Comme Shankaracharya l'a dit : « *Brahma satyam jagan mithya* ».

Alors, d'où vient cette question du devoir ? Le devoir vient se substituer à l'amour. Ce que vous ne pouvez faire par amour, vous pouvez l'accomplir en tant que devoir. Ce terme indique indirectement une contrainte. Vous pouvez accomplir votre devoir mais le ressentir comme un fardeau qui vous est imposé. Quand vous faites quelque chose par amour, vous y trouvez de la joie. En outre le mot « devoir » est en relation avec une action, quelque chose que l'on fait. Et si vous parvenez à réaliser que vous n'êtes pas celui qui agit ? Si vous réalisez cela, la question du devoir ne se pose plus. Cela ne veut pas dire qu'une personne qui a réalisé Dieu ne fait rien. Quoi qu'elle fasse, elle ne l'accomplit pas en tant que devoir mais par amour. Elle devient un instrument dans les mains de Dieu. Elle devient comme un enfant, totalement libérée du sens du devoir.

Dans les *Joyaux Spirituels*, j'ai écrit : « Est-il vraiment possible de connaître son devoir et de l'accomplir sans se connaître soi-même ? » Si vous suivez cette logique, votre premier et principal devoir est de vous connaître vous-même. Votre devoir dépend de ce que vous devenez. Quand vous ne devenez rien et vous contentez d'être ce que vous êtes, la question du devoir ne se pose pas. Le devoir vous lie ; l'amour vous libère. L'amour est un rayonnement de Joie. Le fait de ressentir le devoir de vous connaître vous contraint à chercher le moyen de vous réaliser. Quand vous êtes réalisé, l'asservissement disparaît.

Une histoire d'amour entre le chercheur spirituel et Dieu

Je me vois sur la voie correcte, qui semble sans fin. J'ai besoin que quelqu'un me dise de continuer d'avancer. Avec de l'aide, peut-être atteindrai-je la destination, mais si l'on ne m'aide pas j'ai peur de rechercher des raccourcis et de me perdre. En même temps, je trouve difficile de m'abandonner. Il semble que la situation soit sans issue !

Quand votre bien-aimé(e) vous appelle, que vous entendez cet appel, est-ce que vous ne vous précipitez pas vers lui (elle) ? Dans ce cas, trouvez-vous la route longue et difficile ? Attendez-vous que quelqu'un vous dise : « Continue !» ? Votre amour pour votre bien-aimé(e) rend la route facile et intéressante. Le chercheur de Vérité tombe amoureux de l'Eternel. L'amour véritable ne cherche jamais de raccourcis. L'amour est à la fois le moyen et la fin. Celui ou celle qui aime ne peut s'égarer quand il/elle répond à l'appel de son/sa bien-aimé(e). La recherche de la Vérité est, pour ainsi dire, une histoire d'amour entre le chercheur spirituel et

Dieu, la Conscience absolue. Elle entraîne une loyauté sans pareil. Si votre amour est véritable, il ne peut être question de vous égarer : l'amour a la qualité de l'intuition qui dépasse le mental, la qualité de la Lumière divine.

Vous n'avez pas besoin de rechercher l'aide de qui que ce soit. Restez seulement en contact avec des êtres illuminés et fous d'amour pour Dieu. Cela purifiera votre cœur, clarifiera votre vision de plus en plus.

Rester en contact avec un Être illuminé ne signifie pas nécessairement être toujours avec lui (ou elle) physiquement. Cela veut dire : être en harmonie avec votre mentor spirituel et lui être ouvert. Grâce à lui (ou elle), vous vous abandonnerez malgré vous au Divin qui est à l'intérieur de vous.

Dieu frappe à votre porte mais vous n'ouvrez pas

Avant mon arrivée et le premier jour aussi, je ressentais de l'amour pour Dieu, mais depuis quelques jours, il me semble qu'il y a deux personnes en moi. L'une est tout à fait insensible à la beauté : c'est comme si mon cœur s'était desséché et ne ressentait plus d'amour pour Dieu. La seconde personne regarde la première. Je sens que vous êtes très près de Dieu ; pourriez-vous intercéder auprès de Lui afin qu'Il m'accorde Son amour ?

L'amour de Dieu est gratuit. Il est comme l'air, comme la lumière du soleil ; vous n'avez rien à payer pour l'obtenir. Tout ce que vous avez à faire, c'est de laisser ouvertes les fenêtres et les portes de votre cœur. Dieu vous aime. Il aime tous les êtres. Ceux qui répondent de façon positive ressentent Son amour et Sa grâce. Son amour ou Sa grâce n'a pas à être gagné ; il faut seulement le

recevoir. Il vient sans cesse à vous, de façon ininterrompue, mais il est possible que vous ne le receviez pas si vous n'êtes ni réceptif ni ouvert. Il faut que votre récepteur soit en état de fonctionner et bien accordé. Dieu vient à vous. Il frappe à votre porte mais vous n'ouvrez pas, vous vous cachez à l'intérieur et ne voulez pas l'écouter quand Il frappe. Vous résistez à cet appel, qui vous contrarie ; alors, que peut faire ce pauvre Dieu ? Jamais Il ne brisera votre porte pour l'ouvrir : Il n'est pas agressif. Il aime, mais ne S'impose à personne. Il ne force personne à se soumettre : c'est Sa noblesse. Il n'a pas d'ego. Il vous offre toutes les possibilités d'être libre et d'aimer.

L'amour pour Dieu ne vous attache jamais. Il vous rend libre ; il détruit votre ego. Mais vous essayez de sauver votre ego. Vous préférez le monde à Dieu. Vous aimez votre ego et il vous obsède. Si Dieu essaie de vous donner un enseignement, vous vous mettez en colère ; vous résistez. Vous essayez de prouver que vous êtes plus sage que Lui. Vous avez le sentiment d'avoir raison et que Lui a tort. Alors, comment pouvez-vous L'aimer ? Il ne vous trahit jamais, même s'il vous arrive de Le trahir de mille et mille manières. Je vous souhaite de pouvoir aimer Dieu de tout votre cœur. Si vous y parvenez, vous serez libre ; vous trouverez la paix durable et le bonheur.

Je trouve quelque peu contradictoire d'affirmer que l'on ne peut forcer Dieu à venir à nous.

Dieu ne peut être trouvé uniquement grâce à l'effort personnel. Mais ceux qui ne font ou ne veulent faire aucun effort pour Le trouver n'y parviennent pas non plus. Comment pouvez-vous forcer Dieu tout-puissant à venir à vous ? Vous pouvez seulement prier, L'appeler avec amour et attendre !

« Quoi que tu aimes, ô être humain, tu dois le devenir »

Pourquoi cherchons-nous l'amour à l'extérieur de nous-mêmes ?

Posez-vous cette question ! Pourquoi faites-vous cela ? Je ne le fais pas. Vous regardez à l'extérieur quand vous n'êtes pas satisfait de vous. Si vous pouviez entrer à l'intérieur de vous et découvrir votre Etre véritable, vous n'auriez pas besoin de chercher l'amour à l'extérieur.

Quand on est absorbé dans son amour pour l'autre, par exemple l'amour pour son Guru, *cela peut-il mener au même résultat que d'aller à l'intérieur de soi ?*

« Quoi que tu aimes, ô être humain, tu dois le devenir : Dieu, si tu aimes Dieu, poussière, si tu aimes la poussière. »

Si vous aimez votre Guru, vous atteindrez finalement le niveau de conscience dans lequel vit votre Guru.

Quand je vois l'image de mon Guru, des mots aussi l'accompagnent, qui sont en relation avec l'image...

Lorsqu'il vous arrive de voir l'image de votre Guru, absorbez-vous en elle totalement et sentez-vous comblé. Quand vous ressentez un amour profond pour quelqu'un ou que vous êtes sous l'emprise de l'émerveillement en voyant quelque chose de très beau et charmant, non seulement vous ne parlez plus, mais votre mental pensant s'arrête aussi, n'est-ce pas ?

Différence entre pitié et compassion

Je voudrais comprendre ce qu'est la pitié et ce qu'est la compassion. Y a-t-il une différence entre elles ?

Il y a une différence entre pitié et compassion. La pitié fait partie de la réaction, et c'est une réaction saine, que vous avez lorsque vous voyez quelqu'un qui souffre. La compassion vient de l'intérieur. La compassion est l'amour désintéressé, qui s'adresse à chacun et à tous. Elle ne s'adresse pas uniquement à quelques personnes. Elle est comme une rose parfumée : une rose ne cesse de répandre son parfum, même si personne ne le reçoit. La rose offre son parfum de la même façon au pécheur et à l'être vertueux, au pauvre et au riche.

L'orage de l'amour pour Dieu

Nous étions très heureux et excités de nous baigner dans le fleuve Yamuna. Soudain, un orage est venu sur nous, comme si le temps participait à notre joie. Quelle est notre relation avec la nature ?

Que l'orage de l'amour pour Dieu vienne dans votre cœur. Vous vous sentirez alors beaucoup plus transporté de joie et enthousiaste que vous ne l'avez été dans votre relation avec la nature.

La prière

Oui, la prière est destinée à vous purifier

Puisque Dieu sait tout, pourquoi devons-nous L'appeler, L'implorer dans nos prières (alors qu'Il peut voir dans nos cœurs) ? La prière est-elle une façon d'attirer Dieu ou un moyen de nous améliorer nous-mêmes ?

Une mère prend toujours soin de son enfant ; quand un enfant pleure et appelle sa mère, elle court vers lui et fait particulièrement attention à lui. De même que les pleurs d'un enfant attirent l'attention de sa mère, l'envie qu'a le dévot de rencontrer Dieu et son aspiration profonde attirent Son attention. Voilà ce qu'est la prière et comment elle fonctionne. Par la prière, vous appelez le Divin. Plus votre prière est sincère et vient du cœur, plus elle est efficace.

Comment savez-vous que Dieu sait tout ? Si vous parveniez à connaître Dieu directement et sans intermédiaire, vous n'auriez pas besoin de prier. Vous Le priez afin de Le connaître. Oui, la prière est destinée à vous purifier. En priant, vous vous souvenez du Divin qui est l'incarnation de la pureté parfaite. Il y a plusieurs niveaux de prière, comme il y a différentes sortes de fidèles. A un certain stade, la prière se transforme en action de grâce. A un stade plus élevé, il se peut qu'il n'y ait plus de remerciement. Un enfant remercie-t-il sa mère ? La façon dont vous priez dépend de votre proximité à l'égard du Divin. Il y a un stade où la prière n'est plus du tout nécessaire. Celui ou celle qui aime et le (la) bien-aimé(e) deviennent un.

Ce ne sont là que des comparaisons au moyen desquelles le mental a un aperçu de ce qu'est la grâce. Mais aucune

comparaison n'est parfaite à tous égards. La grâce est inséparable de Dieu. Puisque le mental ne peut connaître Dieu directement, vous ne pouvez saisir mentalement ce qu'est la grâce, mais vous pouvez sûrement réaliser Dieu et Sa grâce.

Depuis mon enfance, ma mère m'a appris à prier la Mère divine. Est-il correct de prier la Mère divine ou faut-il prier le Seigneur ?

La Mère divine et le Père divin sont la même Personne divine. Certains l'appellent Mère divine, d'autres Père divin. Cela ne fait pas de différence que vous appeliez le Divin Mère divine ou Père divin.

L'abandon de soi

Seul celui qui est dans l'état de parfait silence du mental (« no-mind ») peut « lâcher prise »

Je m'efforce de m'approcher de l'état de « non mental », mais je ne sais comment « lâcher prise ».

Le « lâcher prise », c'est l'abandon complet de soi, le renoncement total à l'ego et aux identifications erronées. J'ai remarqué que quelques-uns, en Occident notamment, le confondent avec *tamas*, l'inertie, qui est le mode inférieur de *prakriti*. Ils vivent sur terre et parlent continuellement du ciel. Leurs vies ne sont nullement transformées. Ils parlent toujours de la fin sans faire un seul pas pour y parvenir. Cela montre qu'ils sont tout à fait ignorants et se trompent eux-mêmes. C'est la ruse de *maya* : elle garde l'âme entravée tout en lui faisant imaginer qu'elle est libre.

Le « lâcher prise » survient quand vous avez effectué tous les efforts possibles pour réaliser la Vérité, quand le mental, ayant dépensé toute son énergie dans la bonne direction, cesse de se mouvoir. Le mental s'arrête, mais il y a alors pleine Conscience. C'est l'état de « parfait silence du mental » (« no-mind »). Seul celui qui est dans l'état de « parfait silence du mental » peut « lâcher prise ». La méditation est le test qui vous permet de savoir jusqu'à quel point vous êtes libre. Asseyez-vous pour méditer, et vous pourrez voir si vous êtes dans l'état de « parfait silence du mental » ou non. C'est-à-dire, si vous êtes asservi à vos pensées et émotions ou si vous en êtes libéré.

Si vous vous abandonnez complètement à Dieu, Il prendra soin de vous à tous égards

Si je m'abandonne complètement à Dieu, où vais-je trouver ma nourriture et tout ce dont j'ai besoin pour vivre ?

En Inde, quand une femme se marie, elle quitte la maison de ses parents : son père, sa mère, ses frères et sœurs, et va vivre avec son mari. Elle ne fait pas valoir ses droits sur la propriété de ses parents. Elle renonce à tout et à toutes les relations, pour son mari. Elle considère son mari comme Dieu incarné. On croit dans l'Hindouisme qu'une femme peut parvenir à la Réalisation de Dieu en servant son mari qu'elle considère comme Dieu. Elle vit pour son mari, meurt pour lui. Elle n'a pas besoin de pratiquer une autre *sadhana* pour réaliser Dieu. Telle est (était) la relation d'une femme à son mari en Inde. Et son mari, en retour, la protégeait totalement. Il était responsable de son élévation physique, mentale et spirituelle. C'était son devoir principal de la protéger de toutes

les façons, même au péril de sa vie. Leur fidélité mutuelle ne pouvait être rompue ; rien au monde ne pouvait la faire cesser.

Une fois, un chercheur spirituel a demandé à Shri Ramakrishna Paramahamsa : « Les dévots qui renoncent à leur emploi, à leurs parents, à leur maison, à tout, où trouvent-ils de quoi manger et se loger ? » Shri Ramakrishna répondit : « Est-il possible qu'une femme qui a renoncé à tout pour servir son mari reste sans manger ? » Si, par exemple, elle ne reçoit pas de nourriture, elle peut forcer son mari à lui en fournir et à lui donner les autres moyens nécessaires à son existence. » Peut-être ne peut-on comprendre cela en Occident. Mais il en était ainsi, réellement, en Inde, il y a longtemps.

Si vous vous abandonnez complètement à Dieu, Il prendra soin de vous à tous égards. Comment pourriez-vous espérer que Dieu, s'Il ne vous donne pas nourriture et logement, puisse vous donner salut, liberté et Illumination ? L'Illumination coûte-t-elle moins cher que la nourriture et le logement ? Est-elle plus facile à obtenir ?

Le « lâcher prise », c'est l'abandon de soi total

Pourriez-vous me conseiller en ce qui concerne l' «effort en vue d'être libre de l'effort» et le « lâcher prise » ?

Efforcez-vous de votre mieux. Utilisez votre énergie de façon correcte sur la voie de la Réalisation et épuisez-la dans cet effort. Il faut qu'il ne reste rien en vous qui puisse vous faire dire « Je n'y ai pas consacré tous mes efforts. » Mettez toute votre vie en jeu, de façon continue, afin de réaliser Dieu. Quand votre effort atteint sa limite extrême, que vous ne pouvez vous efforcer davantage,

l'abandon survient, et vous devenez libre de l'effort. S'il reste en vous ne serait-ce qu'un atome d'énergie physique ou mentale qui n'a pas été employé dans votre voyage spirituel, vous ne pourrez devenir libre de l'effort. Vous vous efforcerez d'obtenir tous les objets mondains, mais pas Dieu.

Le concept du « lâcher prise », bien que très correct en théorie, est actuellement employé de façon impropre par des chercheurs spirituels manquant de maturité, en Occident ; il les rend *tamasiques* et pleins d'inertie au lieu de les rendre libres de l'effort. C'est une grande tragédie et un désastre pour le chercheur de Vérité.

Si vous dites à un chercheur spirituel qui vient seulement de commencer à faire quelque effort pour découvrir la Vérité de ne faire aucun effort et de « lâcher prise », il cessera de faire le peu qu'il a entrepris. Vous ne pouvez dire « Lâchez prise » à tous car ce n'est pas un jeu si facile qu'il soit à la portée de tous. Même les chercheurs très avancés ne sont pas capables de « lâcher prise », alors que dire des néophytes ? Le « lâcher prise », c'est l'abandon de soi total. Vous souffrez d'un fort mal de tête et venez me demander un remède. Au lieu de vous donner un médicament, je vous dis de « lâcher prise » et de supporter la douleur. Alors, à quoi bon venir me voir, ou consulter un médecin ? Si vous étiez capable de supporter et de « lâcher prise », vous ne seriez pas venu me voir. Si un chercheur de Vérité vient voir un Maître et lui dit : « Monsieur, dites-moi, que dois-je faire pour surmonter mes faiblesses ? Que dois-je faire pour trouver Dieu ? », le Maître doit-il lui dire de « lâcher prise » ?

« Lâcher prise » implique l'absence de désir

Ma plus grande peur est de perdre le contrôle des choses et des événements. Je voudrais savoir comment « lâcher prise » ?

Avez-vous le contrôle des choses et des événements ? Si vous ne l'avez pas, pourquoi auriez-vous peur de le perdre ? Certains sont malheureux en raison de ce qu'ils ont ; d'autres sont malheureux à cause de ce qu'ils n'ont pas ! Ils se marient et quand il y a un différend entre mari et femme, ils divorcent et « lâchent prise ». Puis ils se remarient encore et encore et « lâchent prise ». De cette façon, le « lâcher prise » continue. Ils ne se risquent pas à se mesurer avec ce qu'ils ne peuvent affronter. Ils n'acceptent pas ce qui ne semble pas en leur faveur. Est-ce là un vrai « lâcher prise » ? « Lâcher prise » signifie en réalité abandon total, acceptation totale de la volonté de Dieu. Combien d'êtres en sont capables ? Le « lâcher prise » implique l'absence de désir. « Lâcher prise » signifie être dans l'état de « parfait silence du mental ». S'il vous plaît, ne le confondez pas avec l'impuissance. Ne le confondez pas avec l'asservissement au mental. Le « lâcher prise » survient quand vous avez très sincèrement œuvré pour qu'il advienne et dépensé toute votre énergie pour l'atteindre. Si vous ne luttez pas pour y parvenir, vous n'atteindrez pas le «lâcher prise » et il ne viendra jamais à vous. « Lâcher prise » est un autre nom de l'abandon de soi. L'abandon de soi est l'apogée de l'effort personnel.

J'ai abandonné tant de choses ces derniers jours...

L'abandon véritable viendra de l'intérieur de vous-même. Si vous êtes incapable de faire une chose que vous voulez accomplir, vous ne pouvez appeler cela de l'abandon.

Il est déjà difficile d'abandonner ce que nous aimons...

Vous vous êtes abandonné de nombreuses fois, mais vous êtes revenu sur votre abandon. Voilà le problème avec vous. Comment pouvez-vous vous abandonner plusieurs fois ? L'abandon, c'est la mort définitive de l'ego. Vous ne pouvez pas vous abandonner encore et encore !

L'abandon survient de lui-même

Comment m'abandonner ? Pour moi, cela semble très difficile.

L'abandon de soi est l'apogée de l'effort personnel. Quand vous avez employé toute votre énergie dans la bonne direction sur la voie de la recherche de la Vérité, l'abandon survient de lui-même. S'abandonner à une personne peut être difficile si vous ne faites pas totalement confiance à cette personne, ou si vous avez des doutes. C'est le doute qui crée la peur. En outre, quand vous avez une attente, ou êtes motivé par un intérêt personnel à l'égard de la personne à laquelle vous voulez vous abandonner, vous pouvez craindre que votre attente ne soit pas satisfaite. Quand vous employez le mot abandon, quel sens a-t-il pour vous ? Vous abandonner à qui ? Et pour quoi ? Pourquoi voulez-vous vous abandonner ?

Je veux m'abandonner à Dieu, à la Vérité, être plus près de la Réalité.

Comment pourrez-vous vous abandonner à Dieu sans Le connaître ou sans L'avoir vu ? Pour s'abandonner, une confiance totale et une foi vivante en Dieu sont nécessaires. Si vous avez confiance et foi, alors l'abandon n'est pas si difficile.

Pour Le voir, je dois m'abandonner, mais l'abandon ne peut survenir si je ne L'ai pas vu. Alors, que faire ?

Alors, en premier lieu, recherchez-Le. Essayez de Le voir ou de Le réaliser. C'est ce dont nous parlons tous les jours ici.

Comment puis-je dépendre de plus en plus de Dieu ?

Vous devez pratiquer le *japa* en ayant le sentiment de vous abandonner au Divin. Il y a des *mantras* qui signifient : « O Seigneur, je m'abandonne, je T'abandonne mon âme, mon cœur, mon intellect, tout ce que j'ai et tout ce que je suis ». Si vous répétez cette phrase encore et encore pendant longtemps, disons pendant cinq à six heures par jour régulièrement, elle pénètrera, le temps venu, profondément dans votre subconscient. Elle frappera à la racine votre ego qui se vante toujours de ses accomplissements précaires et temporaires, et qui met toutes sortes d'obstacles sur la voie de votre abandon à Dieu.

Jnana Yoga : la voie de la connaissance

On ne peut parvenir à la méditation non-duelle si l'on ne maîtrise pas les quatre qualités fondamentales

Le *jnana yoga* n'est-il qu'intellectuel ?

Le *jnana yoga* est très mal compris en Occident. Si vous voulez le connaître en totalité, lisez Shankaracharya. C'est une voie à sept branches, qui comprend quatre disciplines externes et trois internes. Les quatre disciplines externes (ou les quatre qualités fondamentales) constituent ce qu'on appelle *sadhana chatushtaya*. Elles comprennent *viveka* : « le discernement entre le Réel et l'irréel », *vairagya* : « le détachement intérieur », *shat sampatti* : « les six vertus », et *mumukshutvam* : « l'aspiration intense à la Libération ». Les trois disciplines internes incluent *shravana* : « l'écoute de l'enseignement », *manana* : « la réflexion profonde sur ce que l'on a écouté » et *nididhyasana* : « la méditation incessante sur une pensée unique, non-duelle, à l'exclusion de toute autre pensée » ou « méditation non-duelle ». Toutefois, on ne peut parvenir à la méditation non-duelle si l'on n'a pas maîtrisé la quadruple discipline externe. En Occident, en général on n'utilise que le discernement, on essaie de maîtriser les trois disciplines internes, et l'on appelle cela *jnana yoga* !

A quel stade en sommes-nous en Occident ?

En général, dirais-je, au discernement (à la compréhension intellectuelle), qui est en fait la première étape dans le *jnana yoga*, et beaucoup d'Occidentaux s'arrêtent là. Habituellement, leur discernement ne porte pas le fruit du détachement. Selon le *jnana*

yoga, quand le discernement mûrit, il produit en vous le détachement intérieur, qui est le fruit de la pensée juste ou discernement. Le détachement intérieur, comme je l'ai dit, est la deuxième étape. Ensuite, il y a la maîtrise des sens et du mental, à laquelle aucun chercheur spirituel occidental (sauf exceptions) n'essaie même de s'attaquer. Puis il y a l'aspiration profonde (qui n'est pas seulement intellectuelle) à connaître directement la Vérité ou le Dieu Suprême. Ces quatre étapes sont appelées les quatre disciplines externes du *jnana yoga*. Elles ne s'excluent pas ; elles s'aident mutuellement. De même que toutes les parties du corps grandissent en même temps, de même, votre personnalité se développe dans tous ses aspects si vous suivez la voie juste.

"Suis-je un roi ou un mendiant ?"

Le rêve est-il une réalité ?

Dans le *Yoga Vashishta* se trouve une histoire. Le roi Janaka fit un rêve, dans lequel il se vit lui-même en mendiant extrêmement affamé, qui mendiait sa nourriture de porte en porte. Il ne put toutefois obtenir quelque chose à manger. Dans une maison, il étendit son tissu afin de mendier de la nourriture et une femme y mit un morceau de pain. Un milan volait juste au-dessus, dans le ciel, et, avant que le mendiant (Janaka) ait pu prendre le morceau de pain, il descendit en un éclair et l'emporta. Le sommeil de Janaka fut interrompu par ce fait soudain, et il se réveilla. Il ne put dormir de la nuit, car il ne cessait de se demander qui il était en réalité. Etait-il un mendiant affamé qui, il y a quelques minutes, allait de porte en porte mendier de la nourriture ? Etait-il un roi étendu sur son lit royal qui réfléchissait ? Il avait vécu ces deux

expériences. Alors, qu'est-ce qui était vrai ? Qu'est-ce qui ne l'était pas ? Il ne parvenait à aucune conclusion, ce qui le rendait très triste ; à tel point que, le jour suivant, il ne mangea rien, ne se présenta pas devant sa cour, mais resta assis, tout affligé, à se demander en silence qui il était en réalité. Qui était-il réellement : un roi ou un mendiant ? Pendant deux jours il resta silencieux et réfléchit. Les ministres s'inquiétèrent en voyant le triste état du roi. Ils allèrent trouver *Rishi* Ashtavakra et lui exposèrent la situation en détails.

Ashtavakra vint donc et, ayant lu immédiatement ce que Janaka avait à l'esprit, sut dans quel état de confusion il se trouvait. Il rit et dit « Janaka ! Vous n'êtes ni un roi ni un mendiant. Si vous étiez un roi, vous ne cesseriez jamais de l'être, à n'importe quel moment, où que ce soit. Vous seriez toujours un roi. Mais cela ne se peut. Donc l'idée que vous êtes roi est erronée et provient de votre ignorance. C'est un phénomène temporaire : il vous est arrivé d'être roi en ce temps-là. En réalité, vous n'êtes pas un roi. On vous a mis ici uniquement pour que vous jouiez le rôle d'un roi. Vous n'êtes pas non plus un mendiant. Comment pourriez-vous l'être ? Cette expérience aussi a été temporaire. On vous a mis dans un autre état de conscience pour vous faire jouer le rôle d'un mendiant. C'était un phénomène temporaire. En réalité, vous n'êtes ni un roi ni un mendiant. Réfléchissez-y et demandez-vous qui vous êtes en réalité. Cette Connaissance véritable vous rendra libre. »

Pour connaître le « Je », vous devez cesser de vous identifier à ce que vous n'êtes pas

Comment puis-je savoir qui je suis ?

Un sage se leva de très bonne heure un matin. Il n'avait pas de montre et ne pouvait donc savoir quelle heure il était. Il pouvait être environ une heure du matin. Il partit en direction de la rive d'un fleuve, afin de s'y asseoir pour méditer. Tandis qu'il allait vers le fleuve, il vit un beau jardin au bord de la route. Pensant que c'était aussi un très bon endroit pour méditer, il sauta par-dessus le mur qui entourait le jardin et pénétra à l'intérieur. Le gardien du jardin entendit du bruit et cria : « Qui est là ? » Le sage alla vers lui et répondit : « Monsieur, je ne sais pas. Cela fait quarante ans que j'essaie de savoir qui je suis, mais je ne me suis pas encore découvert moi-même. »

Pour connaître le « Je », vous devez d'abord savoir ce que vous n'êtes pas. Puis vous devez vous entraîner, continuellement et régulièrement, à cesser de vous identifier à ce que vous n'êtes pas, pendant vraiment très longtemps. Non seulement on est identifié à son corps, mais aussi à tant d'objets, de personnes et de situations. Il faut que toutes ces identifications cessent avant que l'on puisse réaliser qui l'on est. Vraiment, cela est très difficile, et demande toutes les qualités nécessaires à un chercheur de Vérité, telles que : sincérité, réflexion, détachement intérieur, discipline, consécration et pratique de la méditation afin d'entrer profondément en soi-même.

Vivez en chercheur sincère de Vérité et plongez profondément à l'intérieur de vous-même. Quand vous atteindrez l'état de « parfait silence du mental », la Réalisation du Soi surviendra. Il faut faire quelque chose pour atteindre cet état de « vide » total. L'état de « parfait silence du mental » est comme l'aurore, tandis que la Réalisation est comme midi, heure à laquelle toute obscurité disparaît.

L'état de « passivité vigilante »

Qui suis-je ? Profondément, en moi, je peux voir quelque chose que je ressens comme « je ». Quelquefois je sens que « je » est en contact avec des membres de ma famille ou avec quelques-uns de mes amis.

Vous ne pouvez être séparé de ce que vous êtes. Ce qui peut être séparé de vous dans quelque situation, condition ou état, n'est pas votre « Je » réel. Mieux vaut que vous sachiez d'abord ce que vous n'êtes pas. Il n'est pas besoin de beaucoup de discernement et de réflexion pour savoir ce que vous n'êtes pas, si vous appliquez les critères mentionnés ci-dessus. Cessez ensuite de vous identifier à ce que vous n'êtes pas. Cette pratique vous mènera à l'état de passivité vigilante dans lequel vous serez capable de connaître directement et de réaliser votre « Je » véritable. Cependant, cela est plus facile à dire qu'à faire. Il vous faudra peut-être beaucoup de temps et un travail important pour surmonter vos habitudes passées, vos croyances et convictions toutes faites. Le « Je » véritable se révèle quand le mental est tout à fait purifié des émotions, de l'avidité, de l'attachement, des désirs et de l'ego, et complètement silencieux.

Karma Yoga : la voie du travail et du service désintéressés

Swamiji accorde une place importante au travail et au service désintéressés accomplis au nom de Dieu. Il se trouve que dans ce volume, il n'y a qu'un seul paragraphe consacré au karma yoga. *Les volumes 1, 3 et 4 (à paraître) pourront vous donner un éventail plus grand de questions-réponses sur ce sujet.*

Vous devriez servir les autres sans demander de rétribution

Je ne sais pas s'il est correct d'utiliser ma capacité à guérir autrui au moyen de mes mains, puisque c'est un don de Dieu. Qu'en dites-vous ?

Les dons de Dieu devraient être utilisés pour le bien-être de tous ceux qui en ont besoin. Vous devriez servir les autres sans demander de rétribution. Sinon, le service des autres devient une profession ; il devient une affaire commerciale et perd son caractère sacré. En outre, cela vous épuise à long terme, et les autres n'en bénéficient pas autant qu'ils le devraient. La guérison d'autrui grâce à l'énergie divine devrait toujours être pratiquée de façon désintéressée, sans demander de rétribution.

Est-il possible de servir vraiment les autres de façon désintéressée, sans y avoir un intérêt de quelque sorte ? Comment peut-on servir les autres sans ego ?

Quel est votre intérêt quand vous aimez votre fils ou votre mère et prenez soin d'eux ? L'amour et le service désintéressés excluent l'ego et l'intérêt personnel. Le service effectué par amour vous libère de l'ego ; il ne le renforce pas ! L'intérêt personnel renforce l'ego. L'intérêt pour le Divin purifie l'ego et, finalement, vous libère de l'ego.

Chapitre Cinq

La Méditation et la Contemplation

« La méditation pratiquée avec justesse vous donne la force d'affronter les défis de la vie. Elle accroît l'efficacité de vos actions car elle rend le mental tranquille (un mental tendu ne peut prendre de bonnes décisions et il perd sa capacité de fonctionner efficacement). Elle clarifie votre vision et ainsi vous voyez tout dans la bonne perspective. Vous êtes capable de faire la distinction entre les moyens et la fin. Si l'on ne médite pas, on agit habituellement sous l'emprise de ses émotions ou, pour employer les mots justes, on réagit, on n'est pas capable d'agir. La méditation est donc indispensable si l'on veut croître humainement et spirituellement. »

Chapitre Cinq

La Méditation et la Contemplation

Concepts généraux

La méditation donne à votre vie quotidienne une qualité divine

Quel est l'effet de la méditation sur les activités de la vie quotidienne ? Peut-il y avoir une relation entre la méditation et la vie quotidienne ?

La méditation est à la vie quotidienne ce que la nourriture est au corps physique. Mangez-vous de la nourriture continuellement pendant toute la journée ? Vous prenez un petit déjeuner le matin, puis vous reprenez de la nourriture au déjeuner, puis il y a le thé de l'après-midi et enfin le dîner, peut-être aussi quelques biscuits ou fruits secs dans l'intervalle entre les repas. Mais vous n'avez pas besoin de manger de la nourriture continuellement. Vous avez besoin de temps pour digérer cette nourriture qui se transforme en énergie physique et mentale. C'est la même chose avec la méditation. Si vous parvenez à vous asseoir pour méditer correctement ne serait-ce qu'une demi-heure par assise, cela peut

facilement avoir un effet sur votre mental, le rendre calme et tranquille au cours des activités de la journée, pendant au moins cinq à six heures. Mais au fur et à mesure que le temps passe, l'influence de la méditation diminue, et vous devez vous asseoir à nouveau pour méditer.

Je suis de plus en plus conscient de ma Nature essentielle pendant la méditation, mais comment garder cette conscience quand je prends part à mes activités de la vie quotidienne ?

La méditation est à l'âme ce que la nourriture est au corps. Lorsque vous vous asseyez et méditez de façon correcte et avec succès, vous obtenez force spirituelle et conscience. Les Hindous s'assoient pour prier et méditer quatre fois par jour. Les Musulmans offrent le *namaz* cinq fois par jour. Ici, à *Sadhana Kendra Ashram*, les chercheurs de Vérité s'assoient pour méditer quatre fois par jour. Pourquoi cela ? Pourquoi ne pas s'asseoir une seule fois le matin ? C'est comme une prise de nourriture. Vous prenez votre petit déjeuner, puis le déjeuner, puis le thé de l'après-midi, enfin le dîner. Mais, quand vous allez dans la vie sociale active, cette force et cette conscience diminuent lentement. Vous devez donc vous asseoir à nouveau en méditation. Tant que vous ne serez pas établi en permanence dans la source infinie d'Energie/Conscience, vous perdrez encore et encore cette force et cette conscience/vigilance que vous obtenez grâce à la méditation et à la prière. Vous devez recharger votre batterie encore et encore. Quand vous aurez réalisé votre Nature essentielle et serez établi en elle, vous serez capable de garder votre vigilance même lorsque vous prendrez part à vos activités quotidiennes. Mais avant d'y arriver, vous devez vous asseoir pour méditer à intervalles réguliers, et vous devez aussi pratiquer la vigilance dans vos activités quotidiennes.

Je voudrais méditer pendant longtemps, mais n'y parviens pas. Comment prolonger le temps de méditation ?

En vous y intéressant profondément et en pratiquant régulièrement, vous pouvez prolonger la période de méditation. Il est certain que la qualité de la méditation s'améliore, même si la quantité, elle, n'augmente pas, en raison de quelque circonstance ou d'une indisposition physique. Ce qui est très important, c'est la qualité de la méditation. Certains s'assoient chaque jour pendant une heure entière, mais leur méditation réelle ne dure pas plus de cinq minutes.

La méditation pratiquée avec justesse vous donne la force d'affronter les défis de la vie. Elle accroît l'efficacité de vos actions car elle rend le mental tranquille (un mental tendu ne peut prendre de bonnes décisions et il perd sa capacité de fonctionner efficacement). Elle clarifie votre vision et ainsi vous voyez tout dans la bonne perspective. Vous êtes capable de faire la distinction entre les moyens et la fin. Si l'on ne médite pas, on agit habituellement sous l'emprise de ses émotions ou, pour employer les mots justes, on réagit, on n'est pas capable d'agir. La méditation est donc indispensable si l'on veut croître humainement et spirituellement. La méditation donne à votre vie quotidienne une qualité divine. Elle doit améliorer la qualité de votre vie. L'amélioration de la qualité de votre vie dépend de la qualité de votre méditation. Si vous méditez de façon correcte en position assise, si vous ne rêvassez ni ne dormez, alors quinze minutes suffisent. Si vous vous asseyez pendant une heure et n'avez que cinq à dix minutes de méditation, passant les cinquante à cinquante-cinq minutes restantes à rêvasser, à réfléchir aux moyens de réaliser vos désirs mondains, de vaincre vos ennemis, de surpasser les autres et de rendre votre avenir plus confortable, de dominer votre

femme ou votre mari, de retourner en Israël ou en Suisse et d'y travailler dans votre bureau à promouvoir vos affaires, tout cela n'est pas de la méditation. Donc, dans toute l'heure que vous avez passée assis pour méditer, il y a peut-être eu environ cinq minutes de méditation, ou peut-être moins. Certains ne méditent pas du tout. Ils se contentent de s'asseoir et de réfléchir pendant leur temps d'assise aux moyens d'accomplir leurs intérêts et ambitions dans le monde, ou d'autres affaires sociales et politiques.

La source de l'amour et du bonheur est au plus profond de votre cœur

J'ai assisté à un concert de piano captivant. J'étais dans un état merveilleux et ressentais un amour intense et de la joie. J'ai souhaité que cet état ne disparaisse pas. Hélas, il n'est plus là en effet ! Comment expliquer cet état mental ?

Il y a un autre piano dont la musique se fait entendre dans votre cœur en continu. Cette mélodie est si divine qu'aucun instrument de musique au monde ne peut la produire. Si vous parveniez à entrer en vous et à écouter le piano intérieur, vous seriez infiniment plus transporté de joie que vous ne l'avez été grâce au piano que vous avez décrit. Et vous pouvez pénétrer à l'intérieur de vous et l'écouter chaque fois que vous le souhaitez. Vous n'avez pas besoin d'aller au concert, d'acheter un billet afin d'avoir un sentiment temporaire d'amour et de joie. La source de l'amour et du bonheur est en vous, au plus profond de votre cœur. Accordez-vous à elle et vous recevrez amour et joie en abondance. L'amour et la joie que vous ressentez parfois à partir des objets et conditions extérieurs, ne sont que le reflet partiel de la joie intérieure que

perçoit votre mental concentré sur cette source. Un saint a dit : « Le silence est la musique de l'âme. »

La méditation vous prépare à recevoir Dieu dans votre cœur

A quoi sert la méditation ? Pourquoi avons-nous besoin de méditer ?

Votre mental inclut toutes sortes de pensées. Il est encombré comme une place de marché. Comment Dieu pourrait-il y venir ? Il faut que nous fassions de la place dans notre cœur afin que Dieu puisse y entrer et y demeurer.

Si nous invitons le président de l'Inde à venir à notre *ashram*, pouvez-vous imaginer combien de préparatifs nous devrons y faire ? Si vous invitez le président de votre pays à venir chez vous, vous allez nettoyer votre maison, mettre chaque chose à sa place, réserver un endroit spécial pour le faire asseoir et le recevoir. De même, vous pouvez imaginer comment le chercheur spirituel doit se préparer afin de recevoir Dieu dans son cœur. La méditation et les autres disciplines spirituelles ont pour but de vous préparer à recevoir Dieu dans votre cœur. Dire que la plupart des gens n'ont pas de place pour Dieu dans leur vie n'est pas exagérer. La plupart des êtres ne ressentent pas réellement le besoin de Dieu. Aller au temple ou à l'église n'est pour eux qu'une formalité. Il y a quelque temps, j'ai entendu un chercheur spirituel originaire de France dire que la religion est devenue maintenant une « religion du dimanche ». C'est devenu un rite d'aller à l'église le dimanche, d'assister à la messe et puis d'oublier tout ce qui concerne Dieu. On n'éprouve pas le besoin ardent de réaliser Dieu ; on ne ressent pas réellement le besoin de Dieu dans sa vie.

La même chose se produit plus ou moins dans toutes les religions. On en arrive même à se battre au nom de Dieu, qui est l'incarnation de l'Amour. Quelle contradiction flagrante que de se battre au nom de l'Amour !

Dieu est Amour-Béatitude-Conscience absolus. Il est Vie, Lumière, Energie et Conscience. Sans Dieu, la vie devient totalement sans saveur. La plupart des êtres ne vivent pas, ils se contentent d'exister. Seule la conscience de Dieu vous rend vivant au vrai sens du terme.

Un jour, un disciple de Jésus lui a dit qu'il voulait aller à l'enterrement de son père. Jésus lui a répondu : « Laisse les morts enterrer leurs morts ; toi, viens et suis-moi. » La méditation vous prépare à venir à la vie. Elle vous rend vivant. Elle vous remplit de conscience, d'amour divin, de béatitude.

Que Dieu soit ce qui vous est le plus nécessaire. Il aime infiniment, il est infiniment digne d'être aimé. Il vous aime davantage que vos père et mère, votre femme, votre mari, votre fils, votre petit(e) ami(e). Répondez à son amour de façon positive. Vous devez allégeance à Dieu qui vous aime infiniment. La méditation vous prépare à être conscient de Dieu qui est votre Etre le plus intime, votre Etre essentiel.

Je ne peux pas méditer quatre heures par jour !

Vous parviendrez à la Réalisation quand vous serez capable de méditer sur Dieu sans interruption. Vous est-il difficile de vous asseoir près de votre bien-aimé(e) ? Comptez-vous les minutes et les heures quand vous êtes assis(e) près de votre bien-aimé(e) ? Que Dieu soit votre Bien-Aimé ! Faites de l'Infini votre Bien-Aimé. Choisissez l'Eternel comme Bien-Aimé.

Vous pouvez certainement aller au-delà du mental

Comment l'Un peut-il être un et pluriel en même temps ?

Dieu n'est pas numériquement un, comme vous le pensez ; Il est spirituellement Un.

Y a-t-il en Dieu absence de calcul?

Dans le *Vedanta*, on ne dit pas que la Réalité est une, mais que la Réalité est non-duelle. Le mental ne peut connaître quoi que ce soit sans faire des comparaisons. La perception mentale est fondamentalement une perception relative. Elle ne peut englober l'Absolu. C'est pourquoi, pour pouvoir suivre toute voie de Réalisation, le chercheur spirituel doit aller au-delà de la conscience mentale.

Est-il possible d'aller au-delà du mental ?

Oui, certainement ! S'il vous est possible d'observer votre mental et vos pensées, cela prouve que vous êtes séparé de votre mental. Vous pouvez sûrement aller au-delà du mental.

Puis-je observer le fonctionnement de mon cerveau ?

Pourquoi pas ? Vous pouvez regarder chaque organe de votre corps. Si vous pouvez voir vos pensées qui n'ont pas de forme, pourquoi ne pourriez-vous pas voir un objet avec forme, tel que votre cerveau et son fonctionnement ?

Soyez ouvert et réceptif aux conditions favorables

Avant de venir en ce lieu je ne parvenais pas à méditer. Depuis que je suis ici, je peux me concentrer. Est-ce grâce à votre présence ?

C'est grâce à vous qu'ici vous pouvez maintenant mieux vous concentrer qu'auparavant. Les conditions extérieures favorables ne vous aident que si vous êtes ouvert à elles et réceptif. Donc, en fin de compte, c'est vous qui êtes la cause primordiale de votre bonne ou mauvaise méditation.

Ce lieu est spécialement dédié à la pratique de la méditation.

Ce qui est spécial ne peut être universel ; ce qui est ordinaire peut l'être. Méditez régulièrement quel que soit le lieu où vous vivez.

Méditer en groupe crée davantage de vibrations spirituelles

A quoi sert de se rencontrer en groupes pour pratiquer la méditation ? Pour moi, la méditation est un acte intérieur et solitaire par lequel quelqu'un, dans sa solitude, cherche à être relié au Divin.

La méditation n'est pas un acte. C'est un état d'esprit. Si une personne pratique la méditation assise en un lieu, ce lieu devient empreint de vibrations spirituelles. Si dix ou vingt personnes méditent ensemble, cela créera en ce lieu davantage de vibrations spirituelles. Cela aidera un individu. Avez-vous déjà fait cette expérience ? Quand, dans une manifestation, on crie des slogans

et que vous vous joignez à ce groupe, vous commencez à faire de même. Vous êtes pris par cette atmosphère et agissez en conséquence, malgré vous. C'est en raison de l'influence des nombreuses personnes qui participent à la manifestation. Le même principe s'applique à la méditation en groupe.

*Il y a des groupes de « méditation-transmission ». Ces groupes se rencontrent régulièrement, méditent pendant des heures sur l'*ajna chakra *et ne pensent à rien. Leur énergie est alors employée par des « maîtres » pour soulager la souffrance du monde. Que pensez-vous de ce type de méditation ?*

Le centre adéquat pour la méditation libre de toute pensée n'est pas l'*ajna chakra* mais le centre du cœur. Au niveau de l'*ajna chakra*, il faut se concentrer sur une pensée unique reliée au Divin. Voilà la méthode correcte et scientifique. En outre, la méditation passive, libre de toute pensée vous donne davantage de paix que de pouvoir. La méditation dynamique stimule le pouvoir divin en vous. Faire l'expérience de la paix ou de l'énergie est une chose, être capable de la transmettre à autrui est une tout autre chose. Tous les chercheurs spirituels, toutes les personnes qui méditent ne sont pas capables de transmettre l'énergie spirituelle aux autres afin d'alléger la souffrance des êtres.

Vous devez travailler en fonction de vos capacités

J'ai besoin de conseils afin de savoir comment pratiquer régulièrement. Quand je rencontre de grandes âmes, je deviens sérieux pendant quelques jours mais, tôt ou tard, je trouve des prétextes pour ne pas faire de sadhana.

La régularité dans la *sadhana*, dans la pratique de la méditation assise, est très importante. Si vous ne prenez pas un médicament régulièrement et ne suivez pas toutes les instructions pour son emploi, le médicament n'est pas aussi efficace qu'il devrait l'être. Mais vous n'avez pas à prendre une overdose de ce médicament. Si vous travaillez sur vous-même au-delà de votre capacité, peut-être serez-vous bientôt épuisé, ou ce travail va-t-il vous ennuyer. Vous devez donc travailler en fonction de vos capacités, et ensuite, lentement et progressivement, augmenter votre temps de pratique spirituelle.

J'ai vu des gens commencer à pratiquer la méditation ou le *japa* pendant un temps fort long, mais, lentement et progressivement, la durée de leur pratique diminue. Ils commencent le *japa* en récitant quotidiennement cinquante mille *mantras* ou plus, mais au bout de quelques jours le nombre diminue et ils finissent par ne pratiquer régulièrement le *japa* que mille fois par jour, pas plus. On devrait, au début, chanter le *mantra* mille fois par jour, et ensuite, lentement et progressivement, augmenter le nombre au fur et à mesure qu'on progresse dans la pratique.

Si votre méditation/*bhajan* est *sattvique* et juste, vous devriez, lorsque vous en sortez, avoir envie de vous asseoir à nouveau pour méditer. On devrait, au début, pratiquer la méditation pendant de courtes périodes, puis augmenter lentement et progressivement la durée de la pratique.

Pendant la méditation, je ressens parfois une douleur au front. Pourquoi ? Comment faire cesser cette douleur ?

On ressent une douleur ou de la chaleur au front au cours de la méditation lorsque la concentration est forcée. Cela se produit si vous méditez au-delà de vos capacités, ou si votre méditation

n'est pas harmonieuse mais empreinte de tension et d'effort excessif. Dans ce cas, il faut arrêter la méditation, et simplement se détendre. Se détendre, ne rien faire et s'asseoir tranquillement est une des meilleures méditations. L'autre façon de procéder est d'associer la méditation à l'amour pour Dieu. Aucun amoureux ne peut ressentir une douleur au front quand il médite sur l'être qu'il aime ou s'en souvient.

La *sadhana* est accomplie dans la dualité comme moyen de réaliser l'Unité

Comment puis-je savoir si ma méditation est correcte ?

Si vous êtes maintenant de plus en plus silencieux et satisfait intérieurement, si vous parvenez à vous libérer de l'agitation ou des conflits, vous n'avez pas besoin que je vous dise si votre méditation est correcte. Seules la compréhension juste et la voie juste mènent au silence et vous libèrent de l'agitation et des conflits, pourvu que cet état de maîtrise de soi, de silence et de paix ne soit pas perdu lorsque les conditions sont défavorables et vous sont contraires.

Chaque chercheur de Vérité suit la voie qui lui convient, en fonction de son tempérament et de ses capacités. Il y a des facteurs communs à toutes les voies, comme la purification et la sublimation de ses émotions, de ses pensées et de ses désirs.

La stricte discipline de s'asseoir en silence pour méditer sans rien faire quatre fois par jour peut s'avérer difficile à suivre pour les étrangers : ils sont tellement habitués à être « libres » et tellement fiers de l'être ! En outre, est-ce que la méditation n'implique pas la dualité ?

Qu'est-ce que la liberté ? Signifie-t-elle que vous devriez faire ce que vous voulez ? Si c'est cela, alors c'est impossible. La liberté vient quand vous ne voulez rien. Il est vrai qu'il est très difficile de s'asseoir tranquillement sans rien faire.

Toute la *sadhana* est accomplie dans la dualité. Toutes les questions sont posées dans la dualité et l'on y répond dans la dualité. Nous vivons dans un monde relatif. Sans conscience relative, nous ne pouvons même pas avancer de deux pas. Toute recherche implique la dualité. L'expérience non-duelle est le but du chercheur spirituel : il se sert de toutes ses énergies, de ses sens, de son mental, des objets, des situations et des relations comme moyens de réaliser l'Unité.

Toutes les voies mènent en fin de compte à l'unité et à l'harmonie entre tous les êtres. Cela n'est possible que lorsque l'on est établi dans la Conscience qui est au-delà du temps, infinie et divine. Le terme « approche » ou « voie » sous-entend de façon indirecte la dualité. Quand vous suivez une voie, cela signifie indirectement que vous voulez réaliser quelque chose ou atteindre un but auquel vous n'êtes pas encore parvenu.

Au cours de son voyage, le chercheur spirituel part de la dualité et finalement atteint (ou devient conscient de) ce que l'on appelle la Réalité non-duelle. A ma connaissance, lutter avec son mental, ou lui céder et s'adonner à ses désirs illégitimes et non justes sont deux attitudes erronées. Vous ne devez ni lutter ni céder. D'abord, vous discernez ce qui est juste et ce qui est erroné, en vous basant sur votre propre expérience et à la lumière des Ecritures Saintes, des enseignements des saints et des sages ; puis vous vous efforcez d'éviter ce qui est erroné, même si cela vous cause de la douleur ou du désagrément. Après avoir suivi ce qui est juste, vous parvenez à une étape où vous transcendez votre mental et ses dualités et réalisez le non-duel.

La non-dualité est l'expérience la plus élevée qui soit. Quand un être est établi dans la Réalisation non-duelle, au-delà des opposés, la question des tensions, de l'agitation et des conflits ne se pose plus du tout.

L'état de méditation peut-il être assimilé à un processus de dissolution au cours duquel les limitations physiques, psychiques et mentales disparaissent ? S'il en est ainsi, est-ce un stade intermédiaire ou final ?

Grâce à la méditation vous réalisez finalement ce qui en vous est sans limite et infini. Cependant, cela ne fait pas disparaître les limitations du corps ou de toute chose limitée. Vous ne pouvez, par la méditation, rendre l'irréel Réel, le limité illimité. Quand vous parvenez à voir clairement grâce à la méditation, vous voyez l'irréel comme irréel et réalisez le Réel comme Réel.

Les méthodes de méditation ou de concentration spirituelle

Généralités

Les étapes vers la méditation

Plusieurs fois, vous avez dit, en réponse à des questions, ce qu'il fallait faire pendant la méditation. Pourtant, je ne suis pas sûr du processus à suivre, ou de ce qui est dans ma tête pendant la méditation. Je ressens un conflit intérieur plus qu'autre chose. Pourriez-vous me répéter ce qu'il faut faire ?

Tout d'abord, lorsque vous vous asseyez pour méditer, vous devriez prier le Seigneur pendant cinq minutes environ, Lui demander de vous donner une compréhension juste, la force d'affronter les défis de la vie et Le prier de vous accorder la bénédiction d'avoir de la dévotion et de l'amour pour Lui. Vous pouvez prier dans n'importe quelle langue, car Dieu les comprend toutes. La prière doit venir directement de votre cœur, être empreinte d'une confiance simple et de foi en le Divin. Après avoir prié, pratiquez la respiration consciente pendant dix minutes environ. Pour cela, il suffit d'observer le processus de votre respiration sans penser à quoi que ce soit. Observez simplement l'inspiration et l'expiration, de façon naturelle. Cela rendra votre processus respiratoire plus régulier et réduira les tensions dans votre corps et votre mental. Ensuite, vous pouvez commencer à méditer en utilisant une des méthodes : celle qui vous attire et vous paraît une des plus faciles à suivre. Vous pouvez trouver ces méthodes dans *L'art de la Réalisation* ou dans un autre livre dans lequel des indications

pratiques sont données sur la méditation. Méditez pendant quarante-cinq minutes en appliquant cette méthode, cela fera donc en tout un temps d'assise d'une heure. Vous pouvez pratiquer la méditation assise trois, quatre ou cinq fois par jour, en fonction de votre situation et des circonstances. La détermination, la régularité, la persévérance, la sincérité et une aspiration ardente à réaliser la Vérité sont les conditions préalables indispensables à la réussite de la méditation.

Aspiration, intérêt spirituel et sincérité doivent habiter le mental

Comment pratiquer la méditation ?

Toutes les méthodes de méditation sont en général très efficaces et utiles, si on les pratique avec la plus grande sincérité, avec amour et régularité, en s'y consacrant totalement. Considérez-les comme des rendez-vous avec le Divin. Ces méthodes ne s'excluent pas mutuellement, ne se contredisent pas. Elles sont complémentaires ; la pratique d'une méthode aide celle des autres. On ne devrait pratiquer qu'une seule méthode à la fois, car elle crée son propre rythme. Vous devriez pratiquer la méthode de méditation qui vous plaît, pendant environ quarante-cinq minutes, en une assise. La méthode peut être positive ou négative, dynamique, passive ou neutre. J'ai expliqué ci-dessus la façon correcte de commencer et de pratiquer la méditation.

Certains chantent des chants dévotionnels, ou lisent des versets inspirants des saintes Ecritures avant de commencer à méditer. Cela favorise une attitude d'amour, de détachement intérieur, de compassion, de sincérité, d'absence de passion dans

le mental et le cœur et aide ainsi à méditer. Quand vous vous asseyez pour méditer, il est important qu'aspiration, intérêt spirituel et sincérité habitent votre mental. S'il est plein de colère, de haine, d'anxiété, de stress, de curiosité ou d'inertie quand vous vous asseyez pour méditer, la méditation intensifie les dispositions négatives. La méditation donne de la force et de l'énergie au sentiment, à la sensation, à la pensée, au *bhava*, à l'aspiration, à l'inspiration, à la dépression ou à n'importe quelle disposition habitant votre mental lorsque vous vous asseyez pour méditer. Il faut donc que, quinze minutes environ avant le début de la méditation, vous commenciez à préparer votre mental. Une prière, un chant dévotionnel, un exercice respiratoire peuvent y aider.

La pratique de la méditation

Comment méditer ?

La pratique de la méditation ressemble à celle de la natation. Vous n'apprenez à nager que si vous allez dans l'eau et faites des mouvements avec vos bras et vos jambes afin de rester à la surface de l'eau. Des instructions peuvent vous aider, mais si vous n'allez pas dans l'eau et ne vous exercez pas, vous ne pouvez apprendre à nager. En ce qui concerne la méditation, le processus est similaire. Vous vous asseyez et suivez une méthode de méditation. Ce n'est qu'après une pratique longue et régulière que vous êtes capable de méditer de façon correcte. Les méthodes sont nombreuses. On peut les classifier en deux groupes :

- Les méthodes passives : vous n'avez rien à faire ; vous vous contentez d'observer vos pensées, votre respiration, ou de fixer votre regard sur un point de votre corps, sans penser à quoi que ce soit ou ressentir quoi que ce soit.

• Les méthodes dynamiques : vous devez faire quelque chose et simultanément rester conscient de ce que vous faites. Le *japa* et la concentration sur une idée particulière ou un ressenti particulier entrent dans la catégorie des méthodes dynamiques.

En plus de la pratique du japa, *quelle autre méthode dois-je suivre ?*

Lire les Ecritures Saintes est moins important que pratiquer le *japa* ; pratiquer le *japa* est moins important que méditer. Le plus important est la méditation ou le souvenir du Divin, avec une absorption totale.

Si vous suivez une méthode pendant un certain temps, vous vous y habituez, et il n'est pas si facile d'en changer. Quand votre subconscient a retenu une certaine pratique, cela devient beaucoup plus difficile d'abandonner cette pratique.

Il y a tant de manières de se souvenir de Dieu

Comment pouvons-nous être capables de nous souvenir de Dieu et de Le ressentir ? Cela paraît subtil et difficile.

Si vous ne parvenez pas à vous souvenir de Dieu qui vous semble très abstrait, alors vous devriez vous souvenir d'un homme de Dieu en lequel vous avez une foi totale, un homme de Dieu que vous aimez et à qui vous faites confiance. Un être qui a réalisé Dieu est la plus haute incarnation qui soit. Vous pouvez même vous souvenir d'un prophète ou d'un *avatara*, qui vous inspire foi et amour, et vous rappeler aussi les faits de sa vie. Cela élèvera progressivement votre niveau de conscience au niveau de celui

dont vous vous souvenez chaque jour, régulièrement et pendant de longues périodes. Vous pouvez aussi contempler les qualités divines, si vous y parvenez. Vous pouvez même utiliser des symboles divins afin de vous souvenir de Dieu. Vous pouvez aussi vous souvenir de Lui grâce à un saint Nom divin. Il y a tant de manières de se souvenir de Dieu ! Vous pouvez en choisir une qui convienne à votre tempérament, et la suivre avec confiance, en vous y consacrant. Cela vous permettra progressivement de parvenir finalement à vous souvenir de Dieu, à être conscient de Lui, dans Sa Nature véritable et essentielle.

Vous devez commencer à partir de là où vous vous trouvez. Quand un enfant commence ses études, on ne lui enseigne pas les mathématiques supérieures, la physique nucléaire ou les équations mathématiques qu'Einstein a utilisées pour prouver la théorie de la relativité. En premier lieu, on lui apprend l'alphabet. Après de longues études durant de seize à vingt ans, il est capable de comprendre la physique supérieure, la chimie ou toute autre science supérieure. Pour les enfants, l'enseignant écrit quelques lettres sur un tableau noir et leur demande de les copier. Il en est de même avec ceux qui commencent à étudier la spiritualité ou la Réalisation de Dieu.

Eléments indispensables pour la réussite de la méditation

Afin de pratiquer le Yoga, *j'ai lu beaucoup de livres sur la méditation. Parmi les nombreuses méthodes qui y figuraient, je n'ai pas encore été capable d'en choisir une qui me convienne. Cela perturbe la qualité de ma concentration. Par conséquent, il me semble maintenant très important de ne*

pratiquer qu'une seule méthode en laquelle je puisse croire. Pourriez-vous me conseiller s'il vous plaît ?

Ne lisez pas tant de livres. Un chercheur spirituel n'a pas besoin de se bourrer le crâne d'informations. Les connaissances qui vous viennent de la lecture des livres ne sont que des informations. Elles ne transforment pas votre vie. Ne lisez que les livres qui vous incitent à pratiquer de plus en plus la méditation.

Toutes les méthodes de concentration mentionnées dans les livres sont correctes. Si vous suivez n'importe laquelle de ces méthodes avec détermination, en vous y consacrant avec régularité, cela améliorera sûrement votre concentration et la qualité de votre méditation. Les éléments indispensables pour la réussite de la méditation sont de la part du chercheur, un intérêt très profond pour sa propre élévation spirituelle, le détachement intérieur, ainsi qu'une pratique régulière et ininterrompue de la méditation. Ces méthodes ne sont pas incompatibles ; elles peuvent être pratiquées à des moments différents.

Tôt le matin, on peut fixer le mental sur le centre situé au niveau du cœur. Pendant la journée, vous pouvez vous concentrer sur l'inspiration et l'expiration. Le soir, la répétition mentale du Nom divin est la pratique qui convient le mieux.

Répétez le *mantra* qui vous plaît le plus, ou, si vous avez foi en un maître, vous pouvez recevoir ce *mantra* de lui. Tous les *mantras* sont puissants. Pour que ce pouvoir se manifeste, vous devez pratiquer la répétition de ce *mantra*. Quand le *mantra* est répété avec foi et avec une certaine concentration, son pouvoir se manifeste plus facilement. La révélation de ce pouvoir est encore plus facile si le *mantra* est obtenu d'un être qui l'a déjà pratiqué et mené à son accomplissement.

Différentes dimensions de la « Conscience »

Quel est le sens exact du mot « conscience » ? Quelle est la technique pour rester conscient en tout temps ? Dois-je concentrer mon attention sur la Conscience ?

L'attention est un aspect de la Conscience. Quand vous dites : « Dois-je concentrer mon attention sur la Conscience ? », qu'entendez-vous par « je » ? Pouvez-vous séparer ce « je » de la Conscience ? Qui concentre l'attention ? Comment concentrerez-vous votre attention sur la Conscience ?

Il y a plusieurs sortes de conscience. La Conscience pure est sans objet et absolue. C'est la Nature essentielle de l'*Atman*, qui est Conscience pure sans aucun objet, sans direction, en dehors du temps et de l'espace. Il est au-delà de la conscience mentale (du mental). Cette Conscience simple/pure ne peut être réalisée que dans l'état non-duel appelé « *nirvikalpa samadhi* ». Une autre dimension de la Conscience se situe au-dessus du mental. Dans cette Conscience, les opposés sont réconciliés ; c'est une Conscience de l'unité dans la diversité.

Il y a encore une autre dimension de la Conscience : celle du témoin qui reste conscient d'un objet, d'une personne ou d'une situation sans s'identifier au contenu de la conscience. Enfin, il y a la conscience mentale, qui est relative et implique le sujet, l'objet et leur relation. Elle peut être appelée « vigilance ». Au début, dans la pratique de l'état conscient, il faut être vigilant et ne rien faire mécaniquement. Même la pensée peut devenir mécanique. Tous les processus internes au corps, comme la digestion, la distribution de l'énergie dans le corps, le métabolisme, etc., s'effectuent au niveau subconscient et nous n'en avons pas conscience.

S'asseoir et observer le processus de sa respiration est une technique très efficace pour augmenter sa vigilance. Cela rend aussi la respiration plus régulière et ralentit le processus de la pensée. Le *pranayama* est basé sur la pratique de la respiration consciente et rythmique.

J'ai remarqué qu'il y a un lien entre attention et vigilance, et le point situé entre les deux yeux. Dois-je concentrer mon attention sur ce point ?

Vous devriez la focaliser sur le centre qui est entre les sourcils ; ce centre est très magnétique. Focaliser votre attention sur ce point vous aidera à détourner votre mental des objets et à aller à l'intérieur de vous-même.

L'attention est de la Conscience focalisée. La Conscience a une existence indépendante. Elle demeure, même quand il n'y a pas d'attention. Votre attention suit votre intérêt. Vous êtes attentif à ce qui vous intéresse. Si vous êtes profondément intéressé par les objets du monde, il vous est difficile de détourner d'eux votre attention. C'est pourquoi *vairagya*, le détachement intérieur, est considéré comme la qualité la plus importante qu'il convient d'avoir au préalable pour pouvoir méditer.

Dans la *Gîtâ*, le Seigneur Krishna dit que les modifications du mental ne peuvent cesser que grâce à la pratique ininterrompue de la méditation, alliée à celle de *vairagya*.

Que se passe-t-il quand nous cessons de pratiquer pendant quelque temps ? Est-ce que nous repartons de zéro à chaque fois?

Si vous cessez de pratiquer pendant quelque temps, il vous faut plusieurs jours pour atteindre à nouveau le stade où vous vous trouviez quand vous avez arrêté. Mais le travail est facilité : c'est comme se rappeler ce que l'on avait oublié.

Méditer, c'est être dans l'état de passivité vigilante

Quelquefois, tandis que je me livre à des activités telles que nager, faire le ménage, cuisiner ou écouter de la musique, je suis davantage en méditation (ne pensant pas, étant simplement dans l'action) que lorsque je suis assis pour méditer. Dans cette « non action », mon mental dérive –pas nécessairement par la pensée, mais par le souvenir, l'association d'idées, l'imagination. Quand j'observe, c'est après l'émergence de la pensée, pas simultanément. Est-ce que c'est O K ? Ou comment améliorer ?

Le fait de s'absorber dans une action afin d'échapper à sa pensée ne peut être appelé méditation. C'est comme s'enfermer soi-même dans une pièce en croyant : je suis maintenant à l'abri de la mort, personne ne pourra jamais me faire mourir. Vous ne pouvez même pas rester enfermé dans une pièce pendant longtemps. Esquiver les pensées et les émotions ne revient pas à en être libéré. Méditation ne signifie pas oubli. Méditer, c'est être simplement vigilant, simplement conscient sans objet, être en état de passivité vigilante, si je peux employer des termes empruntés.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre penser et imaginer ou associer des idées et se souvenir de votre passé. Tout cela constitue l'activité du mental, un processus de pensée qui doit être arrêté pendant la méditation, tandis que vous demeurez conscient, vigilant et alerte.

Pouvons-nous expérimenter l'état d' « absence de pensée » n'importe où –sur une route, dans une voiture, etc. ?

Vous devriez d'abord pratiquer l'observation et arrêter le processus de la pensée pendant que vous méditez.

S'il vous plaît, n'essayez pas la méthode de l' « absence de pensée » quand vous conduisez une voiture dans les rues d'Athènes ou dans le bazar de *Chandni Chowk,* dans la partie ancienne de Delhi ! Si vous l'essayez en ces lieux, vous provoquerez un accident.

La pratique du *japa* et la méthode de réflexion sur une forme ou image divine

Qu'est-ce que la concentration ?

Vous concentrer, c'est focaliser votre attention sur un point unique, une seule idée, une seule image, ou un seul mot ou *mantra*, à l'intérieur du corps, ou sur un point unique situé à l'extérieur du corps. Lorsque vous êtes concentré, vous pouvez avoir beaucoup de types d'expériences qui ne peuvent survenir lorsque le mental est dispersé. En vous concentrant sur un centre du corps, quel qu'il soit, vous pouvez ressentir les vibrations de ce centre et connaître son fonctionnement. Le *japa* est non seulement une méthode de concentration, mais aussi un moyen de se souvenir du Divin, de communiquer avec Lui grâce au pouvoir du *mantra*.

Pourriez-vous, s'il vous plaît, expliquer en termes simples la pratique de la réflexion et celle du japa *?*

La partie matérielle du mental fait quelque chose (elle agit), sa partie spirituelle se contente d'observer, de voir ou d'écouter sans interpréter. Quand une action ou une activité devient automatique, c'est que le mental subconscient a pris la relève. Toutes les activités involontaires telles que la respiration, la circulation du sang, la digestion, le fonctionnement des muscles, etc., sont accomplies par le mental subconscient. Le mental conscient n'a pas de contrôle sur elles. Même la plupart des pensées sont mécaniques, et sont contrôlées par le mental subconscient.

En ce qui concerne la pratique du *japa*, la partie du mental qui récite le *mantra* est la partie matérielle, et celle qui écoute (sans interpréter) est la partie passive mais vigilante. Le but de la pratique du *japa* est d'arrêter le processus de la pensée. Quand on pratique le *japa*, on ne doit pas se livrer à la contemplation sur le sens du *mantra*, sinon le mental va continuer à penser. Pendant le *mantra japa*, il faut simplement rester conscient du *mantra* que la partie active du mental récite. Cette pratique conduit progressivement au silence du mental et à la cessation des pensées. La récitation mentale du *mantra* et l'écoute simultanée doivent normalement arrêter le processus de la pensée. Si ce processus continue, c'est probablement parce que vous pensez à la signification du *mantra*. Si vous entendez un mot et commencez à l'interpréter, le processus de la pensée se met en route. Le terme « écoute » signifie que vous devez vous contenter d'écouter le son du *mantra* et ne pas faire de contemplation sur son sens.

L'autre méthode est la réflexion, qui est à pratiquer sur une forme ou image divine, celle de Shiva, de Krishna ou du Christ par exemple ; ou bien, vous pouvez vous souvenir d'eux par le biais de leur *lila* divine. Le mental reste ainsi occupé à penser à la personnalité divine qui est source de joie. Mais il ne faut pas mélanger les différentes pratiques. Il ne faut pratiquer qu'une

méthode à la fois. Finalement, toutes les pratiques conduisent au même but : la purification et le silence du mental avec, pour résultat, la simple vigilance ou conscience.

La concentration sur un *chakra* particulier, selon une méthode spécifique

*Est-il plus difficile de se concentrer sur l'*ajna chakra *ou sur le centre du cœur ?*

Le plus difficile, c'est de ne rien faire. Vous devriez vous concentrer sur le centre sur lequel la concentration vous paraît la plus aisée.

*J'ai commencé à me concentrer sur l'*ajna chakra, *sans résultat.*

Si vous n'avez pas mal à la tête, vous devriez continuer à vous concentrer sur ce point. Ce centre est relié à la tête. Si vous vous forcez à vous y concentrer, vous pouvez avoir mal à la tête. Ce centre, l'*ajna chakra*, est le centre de la vision. L'attention doit être focalisée sur ce centre lorsque l'on contemple une forme ou idée divine. Vous pouvez parvenir à avoir beaucoup de visions si vous vous concentrez sur ce point. Vous pouvez aussi y voir beaucoup de couleurs, des scènes d'autres mondes lorsque votre concentration devient très intense et pénétrante.

Peut-on voir de la lumière dans le centre du cœur ?

Le son du *mantra* est écouté dans ce centre du cœur. Même le son *anahata*, son qui n'est pas produit par friction, est écouté en ce point. C'est pourquoi ce *chakra* est appelé *anahata chakra*.

La lumière est toujours vue au centre de la vision, l'*ajna chakra*. Il y a beaucoup de confusions à ce sujet chez les chercheurs de Vérité parce que, dans certains livres, on voit des illustrations montrant le chercheur se concentrant sur la lumière ou sur une image divine au centre du cœur. Cela est fondamentalement erroné, non scientifique et contraire à l'expérience. Les visions de saints ou d'*avataras* apparaissent toujours à l'*ajna chakra*. Le son et la lumière sont interchangeables. Le son se transforme en lumière, et vice versa. Si vous chantez un *mantra* au centre du cœur et écoutez un son qui se transforme en lumière, votre attention se tournera immédiatement sur l'*ajna chakra*. D'autre part, si vous contemplez la lumière à l'*ajna chakra* et que cette lumière se transforme en vibrations, en son, votre attention se portera immédiatement sur le centre du cœur et vous écouterez le son en ce point.

Ce que je vous dis est fondé sur ma propre expérience, et c'est aussi en conformité avec les expériences de nombreux sages. Dans les *Upanishads*, il est écrit que la demeure de *Purusha*, ou Conscience-témoin, est le centre du cœur.

*Vous avez parlé de l'*ajna chakra *et de l'*anahata chakra, *mais n'avez pas mentionné le* vishuddha chakra *?*

Vous devriez savoir que tous ces *chakras* et la connaissance de la *kundalini* ont été, en fait, découverts par les Tantriques. Ils ne sont pas mentionnés dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, le livre le plus authentique sur le *Yoga*, qui énumère très systématiquement les moyens de parvenir au plus haut *samadhi*. Il a son propre système, sa propre discipline, qui doit être suivie par le chercheur de Vérité.

Les Tantriques placent le *vishuddha chakra* entre le centre du cœur et l'*ajna chakra*. Quand l'énergie (la conscience) atteint le *vishuddha chakra*, qui se situe dans la gorge, le chercheur devient totalement inconscient de son corps physique. Le niveau de conscience de chacun des six *chakras* est différent, il dépend aussi de l'ouverture ou de l'épanouissement d'un *chakra*. Les trois principaux *chakras* dans le corps, sur lesquels le chercheur de Vérité doit travailler afin de les ouvrir, sont : le centre au niveau du nombril *(manipura)*, le centre du cœur (*anahata chakra*), celui qui est entre les deux yeux (*ajna chakra*). Plus ces centres sont ouverts et actifs, plus les vibrations qui en émanent sont profondes. Leurs vibrations parviennent aux autres *chakras* et tendent à les ouvrir et à les rendre actifs. Ensuite, le chercheur doit parvenir à une coordination harmonieuse entre ces *chakras*. Alors seulement, il lui est possible d'avoir l'expérience intégrale de la Vérité/Conscience.

Ce type de *sadhana* consistant en l'ouverture des six centres doit être entrepris en vivant auprès d'un maître (qui a lui-même pratiqué cette *sadhana* avec succès) et en étant guidé directement par lui. Ce n'est pas la méthode que j'ai utilisée, bien que j'aie eu l'expérience de quelques-uns de ces centres, mais pas exactement sous les formes décrites dans les livres tantriques. Ces expériences me sont venues grâce à la concentration, à la pratique du *japa* et aux exercices respiratoires. Je n'ai pas suivi le système tantrique, je ne suis donc pas capable de vous guider concrètement sur cette voie.

Une méthode positive : le *japa*

Le *mantra japa* est la façon la plus aisée de se souvenir du Divin

Le mantra japa *est-il utile sur la voie spirituelle ?*

Le *mantra japa* est la technique la plus facile et la plus efficace découverte par les sages d'autrefois pour se purifier et se concentrer intérieurement. Les chercheurs de Vérité de toutes les religions l'ont immanquablement pratiqué. Le *mantra japa*, s'il est pratiqué consciemment avec amour et foi, non seulement transforme le mental conscient, mais pénètre aussi en profondeur dans le mental subconscient, où sont dissimulées les racines des émotions, des désirs et des besoins compulsifs. Si le subconscient n'est pas connu et purifié, il est presque impossible de ne plus être asservi à son mental et de se libérer. Le *mantra japa* est aussi la façon la plus aisée de se souvenir du Divin, s'il est pratiqué avec amour et confiance au centre du cœur.

Shri Ramana Maharshi conseillait toujours aux chercheurs de Vérité de se concentrer sur le centre du cœur, Shri Aurobindo également.

Pacifiez et stabilisez votre mental avec patience et persévérance

Je répète le mantra *mentalement, et j'essaie de l'écouter, mais est-ce seulement quelque chose de mental ?*

Oui, c'est quelque chose de mental. Comment vos activités

pourraient-elles se situer au-dessus du mental alors que vous êtes identifié à lui ? Par la répétition du *mantra*, vous vous abandonnez à Dieu. Cela vous fera en fin de compte sortir de votre mental. Tant que vous demeurez dans le mental, tout ce que vous ferez sera mental. La première chose à faire est de pacifier et stabiliser votre mental. Si vous pratiquez votre *mantra* avec foi, amour et confiance, la paix viendra sûrement à vous.

Quelquefois, pendant la méditation, je suis paisible et je peux écouter le mantra, *mais cela ne dure pas très longtemps.*

Si vous voulez vous enrichir ou atteindre une position très élevée dans la société, vous allez travailler pour cela pendant toute votre vie. S'il en est ainsi, alors croyez-vous que pour parvenir à la paix et à la stabilité du mental, un mois de travail suffise ? Vous devez travailler avec patience et persévérance pendant une longue, longue période.

La méditation et le *japa* devraient vous permettre de demeurer paisible et joyeux

Pouvez-vous nous donner des conseils pour la pratique de la méditation et du japa ?

Si vous parvenez à allier le *bhava* (« sentiment ») d'abandon au Divin au chant du *mantra* dans votre mental, non seulement cela vous donnera de la force, mais aussi une paix très profonde. Si vous méditez de façon appropriée, cela a un effet très profond, et vous met en harmonie avec vous-même et votre entourage pendant longtemps. Avez-vous déjà vu un ivrogne ? Quand il a bu, il

reçoit une force particulière : celle d'oublier ses problèmes et soucis aussi longtemps que l'effet de la boisson se prolonge. L'effet produit par la méditation correcte et le *japa* est beaucoup plus puissant que celui de l'alcool, et il dure vraiment très longtemps. Il devrait vous faire demeurer paisible et joyeux pendant la journée entière. Il ne vous fait pas oublier vos problèmes, mais vous donne la force de les affronter paisiblement, et de les dépasser.

Guru Nanak Deva a dit : « *Nama*, i.e. le Nom divin, est la panacée pour toutes les maladies (du mental). Il réside dans le cœur des dévots de Dieu ».

Si vous répétez le *mantra*, cela tuera certainement votre ego

Mon problème est que, lorsque je répète mon mantra, *observant ma respiration en même temps et que quelque chose arrive, j'oublie de le faire. Je suis perturbé et ressens comme un courant électrique. Qu'est-ce que cela peut être ?*

Il y a deux sortes de courant électrique : alternatif et continu. Quand vous touchez le courant continu, vous êtes immobilisé. Si vous touchez le courant alternatif, cela vous donne une secousse et vous repousse. Mais les deux peuvent vous tuer. Si vous répétez le *mantra* de façon correcte, et avec l'attitude d'esprit qui convient, cela tuera certainement votre ego.

Je trouve cela très difficile.

Le *mantra* doit être récité mentalement en gardant l'attention focalisée sur le centre du cœur. Cela ne devrait pas être difficile à faire. Où est la difficulté ?

Le *mantra* peut aussi être récité en le synchronisant avec l'inspiration et l'expiration. Cela doit être fait consciemment.

Il est essentiel de ressentir de l'amour et une aspiration intense pour Dieu

La prononciation du mantra est-elle importante ?

La prononciation de certains *mantras* est importante, mais non celle de tous les *mantras*. Il y a des *mantras* védiques qui ne peuvent être prononcés correctement que par des *pandits* professionnels qui ont été instruits et entraînés à le faire. Ces *pandits* récitent ces *mantras* en dirigeant des oblations, des *yajnas* et des *havans*. Le plus important, quand on récite un *mantra* afin d'appeler Dieu, c'est de ressentir de l'amour pour Dieu et une aspiration intense à Le voir.

Allez-vous écrire mon mantra *en Sanskrit, afin que je puisse le pratiquer correctement ?*

Comment lirez-vous le Sanskrit ? Une mère aime le babillage de son enfant. Celui-ci ne peut même pas parler correctement, mais la mère aime écouter les mots tronqués que dit son enfant. De toute façon, j'écrirai votre *mantra* en Sanskrit.

Ne vaut-il pas mieux savoir le dire en Sanskrit ?

Dieu comprend toutes les langues. Il ne prête pas attention aux mots que vous dites, mais à vos intentions et aux sentiments de votre cœur.

La pratique du *japa* à l'aide d'un *mala*

Quelle est l'utilité du mala *quand on répète le* mantra *? Est-il possible de répéter le* mantra *sans l'aide du* mala *?*

Un *mala* est utile au début. Quand vous pratiquez le *japa* sur un *mala*, cela crée une sorte d'association avec le *mala*. Donc, chaque fois que vous prenez le *mala* dans votre main, vous avez tendance à vous souvenir du Divin en raison de cette association mentale. Certains Bouddhistes utilisent une roue au lieu d'un *mala*, dans le même but. Se servir d'un *mala* n'est pas indispensable. On peut répéter le *mantra* sans utiliser de *mala*. Mais pour ceux qui veulent compter leur *japa*, un *mala* est très utile. Ce comptage n'est pas fait pour Dieu, mais pour le chercheur de Vérité lui-même, afin de savoir combien de *japa* il a fait ce jour-là, de même que certaines personnes tiennent un compte de leurs revenus et dépenses journaliers. Ce compte leur est utile car, grâce à lui, ils peuvent savoir s'ils sont en perte ou en profit dans leurs affaires.

Pourquoi certaines personnes dissimulent-elles leur main dans un sac quand elles répètent le mantra *?*

Elles ne veulent pas faire étalage de leur *mala*. Elles le dissimulent donc. Il y a des gens qui se contentent de porter un *mala*, mais ne pratiquent pas. Cela leur fait une certaine publicité en tant que dévots.

Pourquoi garder le mala *entre trois doigts, comme vous l'avez fait ?*

On m'a dit de me servir de ces doigts. J'ai obéi et n'ai pas demandé « pourquoi ». On m'a enseigné qu'il était plus facile de se

concentrer sur le *mantra japa* si le *mala* était déplacé entre ces trois doigts.

Les trois centres principaux du corps physique et leur fonction

Quand je répète le mantra, *je ressens profondément sa signification et sa répétition dans toutes les parties de mon corps, plutôt que la concentration sur le centre du cœur. Est-ce bien ?*

Il y a des centres dans le corps vital où l'énergie prend une forme particulière. Il y a des points qui correspondent à ces centres dans le corps physique. Les trois centres principaux sont dans le nombril, dans le cœur (au milieu de la poitrine) et entre les sourcils au niveau de la tête.

Le centre au niveau du nombril, que l'on appelle *manipura* dans le langage du *yoga*, est celui qui transforme l'énergie en *prana shakti* (force vitale). Le centre du cœur convertit l'énergie en *bhava shakti* (énergie des sentiments). L'*ajna chakra*, entre les sourcils, transforme l'énergie en *jnana shakti* (énergie de la pensée). Si vous récitez un *mantra* avec foi et dévotion pendant une longue période, régulièrement, le temps venu, vous commencez à ressentir au cours de votre pratique, la vibration de ce *mantra* dans le centre du cœur. Ce centre est donc le point de concentration adéquat quand vous pratiquez le *mantra japa*. Si vous devez visualiser une image, le point de concentration approprié est l'*ajna chakra*.

Est-il correct de pratiquer mon mantra *avec l'inspiration et 'expiration ?*

Il n'y a pas de mal à synchroniser la récitation du *mantra* avec l'inspiration et l'expiration. Cela favorise la concentration. Mais il ne faut pas se concentrer sur le centre au niveau du nombril quand on pratique le *japa*.

Synchronisez simplement l'écoute du *mantra* avec le rythme naturel de la respiration

Quand je répète le mantra, *je ne peux le désunir du processus de la respiration. Mais si j'essaie de les associer, je ressens stress et tensions. Au contraire, si je laisse cela se faire simplement, tout est en ordre et je deviens le témoin de ce processus. Que pouvez-vous me conseiller pour bien pratiquer ?*

Vous n'avez pas à synchroniser la respiration avec la récitation du *mantra*. Au contraire, vous devez synchroniser le chant ou l'écoute du *mantra* avec votre processus respiratoire naturel. Si vous procédez ainsi, vous ne ressentirez aucun stress. Vous dites déjà que cela se passe bien et que vous ne faites rien d'autre que de synchroniser simplement l'écoute du *mantra* avec le cours naturel de la respiration et ne pensez à rien. Si vous poursuivez cette pratique, vous sentirez émerger en vous un sentiment de paix très particulier, à tel point que vous souhaiterez vivre de plus en plus dans cet état de paix. Cela aura aussi une influence profonde sur votre mental subconscient.

L'amour et la paix sont les plus grandes forces qui transforment votre vie. Le stress et les tensions sont les forces qui désorientent une vie. Un grand stress, beaucoup de tensions peuvent même déséquilibrer l'activité cérébrale et changer une

personne en malade mental. La paix est une force très puissante qui favorise votre croissance spirituelle.

L'histoire de Valmiki

Un mantra *devrait être composé de trois parties. Le mien n'en a que deux. Est-il correct ?*

Des *mantras* différents ont un nombre inégal de lettres ou de mots. Si le *mantra* est très long, il est difficile de se concentrer sur lui. S'il comprend deux ou trois mots, ce n'est pas difficile.

Il y a une histoire qui est populaire dans l'Hindouisme. Valmiki était un bandit, un brigand. Il rencontra un jour un *rishi* réputé, Narada, qui le convainquit de cesser de dévaliser les gens. Le cœur de Valmiki changea. Il demanda à Narada de lui donner une pratique au moyen de laquelle il réaliserait Dieu. Narada lui dit de réciter « Ram, Ram » continuellement. Valmiki dit : « Je peux réciter seulement « Mar, Mar ». « Mar » signifie « tuer » en Hindi. Il tuait les gens après les avoir volés. Narada répondit : « OK, récitez continuellement « Mar, Mar » en ayant le sentiment d'appeler Dieu. »

Valmiki pratiqua « Mar, Mar » avec tant de dévotion et de foi que la récitation de « Mar, Mar » devint « Ram, Ram » et qu'il entra en *samadhi*.

La joie dans la pratique du *mantra*

Pourquoi, quand on pratique le japa, *le mental s'en désintéresse-t-il souvent et va-t-il errer à l'extérieur ?*

Une mère se fatigue-t-elle d'écouter ce que l'on dit de son fils ? Elle a un attachement émotionnel fort pour son fils. C'est pourquoi il est délectable et précieux pour elle de parler de son fils, d'entendre son nom. Le *japa* ne peut vous rendre heureux que si vous êtes profondément attaché à la déité du *mantra* que vous répétez. Sinon, l'ennui est inévitable. Vous devez aimer Dieu, croire profondément et être convaincu que, grâce à la pratique du *mantra japa,* vous réaliserez votre Dieu bien-aimé. Alors, vous aurez de la joie à pratiquer le *japa*. Ceux qui aiment traversent tant d'épreuves pour leur bien-aimé(e), et ils en sont même heureux. En pratiquant le *mantra japa*, vous n'avez pas à traverser d'épreuve. Lorsque vous êtes en relation avec votre *Ishta* grâce au *mantra*, vous ne vous ennuyez jamais, vous ne vous lassez jamais de répéter ce *mantra*. Si vous vous ennuyez, c'est le signe que vous n'êtes pas relié à votre Dieu bien-aimé grâce à ce *mantra*.

Si vous n'éprouvez pas de joie à réciter le *mantra*, considérez-le comme un médicament. N'abandonnez pas. Même si vous récitez le *mantra* sans concentration ni amour profond, cela est bénéfique pour vous. Cela purifiera peu à peu votre mental et vous donnera de l'amour pour la déité de ce *mantra*. Parfois, même si le médicament est très amer, vous le prenez, car vous croyez qu'il va vous guérir de votre maladie.

Le *mantra japa* vous permet de ressentir votre relation avec le Divin

Il faut que je reste attentif sinon le mantra japa *devient mécanique.*

Répétez le *mantra* et écoutez-le mentalement en même temps. On ne peut écouter sans être attentif. Ainsi, le *japa* ne deviendra pas mécanique. Ou bien, répétez le *mantra* en ayant le sentiment (*bhava*) de sa signification.

Quel est le lien entre un être humain qui répète un mantra *et Dieu ?*

Il y a un élément commun à l'être humain et à Dieu : c'est l'élément divin. Sinon, la communication serait impossible. Le *mantra japa* est la méthode qui vous permet de ressentir cette relation.

Qu'est-ce que cette attention que nous pratiquons pendant le mantra japa *?*

L'attention est la dimension fondamentale de la Conscience. L'attention implique la focalisation de la Conscience.

Comment fonctionne cette relation avec le Divin ?

Vous faites l'expérience de cette relation avec le Divin quand votre attention pénètre le nom et la forme d'une chose et rencontre son substrat.

Pourquoi OM *n'est-il pas donné comme* mantra *?*

Qui dit que « *OM* » ne peut être donné comme *mantra ? OM* est le *mantra* commun à toutes les religions qui ont leur origine en Inde. Tout *mantra* védique commence par *OM.*

OM est commun à l'Hindouisme, au Bouddhisme, au Sikhisme, au Jaïnisme. Même dans d'autres langues, il est utilisé sous une forme ou une autre. En anglais, les termes « omnipresent » et « omnipotent » sont employés pour parler de Dieu. *OM* inclut tout. Tous les autres *mantras* viennent de : *A-U-M.* « A » part de la gorge ; « U » vient au milieu de la bouche et de la gorge ; avec le « M », les lèvres se ferment. La répétition ou la récitation d'*OM* englobe tout le fonctionnement du système phonétique.

OM est-il un nom du Divin, ou autre chose ?

OM est le symbole du Divin qui représente tous ses aspects.

Différents stades du *mantra japa*

Je crois que je n'ai pas encore commencé ma vraie sadhana. *Jusqu'à présent je me suis contenté de guérir mes blessures psychologiques. Maintenant j'ai moins de désirs, moins d'émotions qu'avant. Mais je me sens très loin de la Réalisation de Dieu. D'où puis-je partir maintenant ?*

Les désirs et les émotions doivent être sublimés et orientés vers Dieu. Le souvenir de Dieu est à la fois le moyen et la fin. Au début, l'effort est nécessaire pour se souvenir de Dieu. Vous devez détourner votre mental des objets, activités et relations du monde, l'orienter vers Dieu et vous souvenir de Lui. Finalement, le souvenir de Dieu s'effectue sans effort, comme la respiration, et la conscience de Dieu devient plus réelle que celle de votre corps physique. Commencez par vous souvenir de Dieu.

Afin d'avoir toute la puissance du mantra, *faut-il le fixer sur le centre du cœur ?*

Ce qui est important, ce n'est pas de fixer le *mantra*, mais de le réciter mentalement au centre du cœur, en l'écoutant mentalement en même temps. Après une pratique longue et régulière, la récitation se fait sans effort, elle se poursuit sans aucun effort de votre part et vous vous contentez de continuer à écouter le *mantra*. Il y a des stades plus avancés dans cette pratique. L'étape ultime est le *samadhi* non-duel, qui peut aussi se produire grâce à d'autres méthodes de contemplation.

Pendant la méditation ou en dehors des heures de méditation, lorsque mes pensées me laissent en paix et que je suis concentré dans mon cœur, puis-je cesser de répéter le mantra *ou dois-je continuer ?*

Vous devriez continuer à le répéter. N'arrêtez pas le *mantra* de vous-même. Si vous pénétrez dans un très profond silence où le *mantra* s'arrête de lui-même, alors n'essayez pas de continuer la répétition.

Le *mantra japa* ne peut jamais faire de mal. Il purifie le cœur et génère l'amour divin

Si le mantra japa *n'est pas accompli correctement, peut-il faire du mal à la personne qui pratique le* japa *?*

Le *mantra japa* est un moyen de vous souvenir du Divin. S'il n'est pas accompli correctement, ou est effectué mécaniquement, sans sentiment, il peut ne pas donner de résultats immédiats, mais

il ne peut jamais faire de mal.

Je parle ici des *mantras* qui sont reliés au Divin, grâce auxquels vous rendez hommage à Dieu ou priez ou prenez refuge en Lui. Comment ces *mantras* peuvent-ils nuire ? Il est tout à fait absurde de dire qu'un tel *mantra japa* peut vous faire du mal.

Il y a d'autres *mantras* reliés à des esprits malfaisants. Certains pratiquent ces *mantras* pour contrôler ces esprits afin de s'en servir. Le *japa* de ces *mantras*, s'il n'est pas accompli avec les rites et les méthodes appropriés, peut nuire à celui qui le pratique parce que personne n'aime être contrôlé et utilisé. Ces mêmes esprits que vous cherchez à contrôler peuvent donc vous nuire.

En récitant des *mantras* divins, vous ne cherchez pas à contrôler le Divin, mais voulez être sous le contrôle du Divin. Vous prenez refuge en Lui grâce à ces *mantras*. Vous vous reliez au Divin et vous souvenez de Lui. Le Divin ne nuit pas à un dévot qui l'appelle à l'aide par le biais d'un *mantra*. Je ne comprends pas comment on peut écrire des choses aussi déraisonnables, qui sont aussi totalement en contradiction avec l'expérience.

Il était une fois un dévot du Seigneur Krishna. Il vécut à Vrindavan pendant quelques années et récitait le *mantra* de Krishna afin d'avoir son *darshan*. Comme il ne l'obtenait pas, il devint frustré, à tel point qu'il quitta Vrindavan pour aller dans son village d'origine. En chemin, il rencontra un homme qui avait accompli jusqu'au bout le *mantra* d'un esprit malfaisant et contrôlait cet esprit. Il vit ce que le dévot avait à l'esprit et lui dit : « Les dévots passent leur vie entière à essayer de voir leur Dieu bien-aimé, et vous avez été frustré après quelques années de *sadhana*. » Le fidèle lui demanda : « S'il vous plaît, dites-moi d'abord comment vous avez su que je venais de Vrindavan et étais frustré de n'avoir pu voir mon *Ishta*, le Seigneur Krishna ? » L'homme répondit : « Je domine un fantôme au moyen d'un *mantra*. Ce

fantôme me dit ce qu'il y a dans le mental de toute personne qui me rencontre. Je peux me servir de ce fantôme de plusieurs façons. Le *mantra* de cet esprit malfaisant peut être accompli jusqu'au bout en trois nuits. » Le dévot lui répondit : « Je n'ai pu voir Krishna. S'il vous plaît, dites-moi ce *mantra* et je vais le pratiquer selon vos instructions pendant trois nuits. » L'homme l'initia donc au *mantra* de l'esprit malfaisant.

Suivant donc les instructions qui lui étaient données, le dévot pratiqua le *mantra* pendant trois nuits, mais rien ne se passa. Il ne put dominer l'esprit malfaisant au moyen de ce *mantra*. Il alla trouver l'homme et lui raconta son échec : il n'avait pu voir l'esprit malfaisant et le contrôler. L'homme appela l'esprit et lui demanda : « Pourquoi ce fidèle n'a-t-il pu vous voir et vous dominer par ce *mantra*, bien qu'il ait accompli de façon correcte le *japa* et les rites pendant trois nuits ? » L'esprit répondit : « C'est un dévot du Seigneur Krishna et il a accompli des milliers de *japas* du *mantra* de Krishna. Quand je m'approche de lui, c'est comme si j'entrais dans un feu brûlant que je ne peux supporter, je ne peux donc m'approcher de ce dévot. » L'homme raconta au fidèle pourquoi il n'avait pu entrer en contact avec cet esprit malfaisant. Le dévot réfléchit et comprit que c'était le pouvoir du *japa* du nom de Krishna, qu'il avait effectué quand il vivait à Vrindavan, qui avait empêché l'esprit malfaisant de s'approcher de lui. Il se repentit d'avoir quitté Vrindavan et d'avoir cessé de réciter le *mantra* de Krishna. Il retourna à Vrindavan et recommença à pratiquer le *japa* du *mantra* de Krishna. Au bout de quelques années, il eut le *darshan* du Seigneur Krishna qui lui accorda l'amour et la connaissance du Divin.

C'est une histoire vraie qui m'a été racontée par un saint homme de Vrindavan, très âgé et respecté. C'était un juge de la Cour Suprême qui avait pris sa retraite et passa le restant de sa vie à Vrindavan.

Cela est vrai de tous les saints Noms tels que Krishna, Rama, Waheguru, Allah, Shiva, Jésus, Bouddha, Mahavir, Adonaï, Hari, etc. Le dévot doit pratiquer le saint Nom correspondant à sa foi, avec amour et confiance. Le *japa* du saint Nom purifie le cœur du fidèle et génère l'amour divin.

Le remède universel

Si je pratique le japa *toute la journée, je me sens plutôt abruti. Que faire alors ?*

Le *japa* est pratiqué dans toutes les religions sans exception. Son but est de mettre fin à l'abrutissement et d'éveiller l'âme, qui est envoûtée par *maya*, le pouvoir qui limite la conscience, le bonheur et la connaissance de l'âme. Le *japa* est une technique découverte par les mystiques de toutes les religions. Il fait pénétrer profondément tout ce que vous avez appris intellectuellement au sujet de Dieu et de la Vérité dans votre subconscient, où les racines de toutes les passions, de tous les désirs, de la colère, de l'avidité et de l'ignorance sont enfouies. Le *japa* déracine toutes les impuretés de votre cœur et de votre âme et vous permet d'être conscient de votre Etre essentiel, divin. C'est la voie la plus simple, qui peut être suivie par tout un chacun, que le chercheur de Vérité soit âgé ou jeune, pauvre ou riche, malade ou en bonne santé. C'est le remède universel à tout ce qui peut affliger l'âme et la lier.

Il n'y a aucun système religieux qui ne recommande le *japa*

Quel mantra *faut-il pratiquer pour éveiller la* kundalini *?*

Le système appelé *Tantra* a des *mantras* très secrets. Un Tantrique reste caché, à tel point que, dans les Ecritures tantriques, il est écrit que si vous découvrez qu'une personne est tantrique, elle cesse de l'être.

Dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, après le *sutra* que j'ai déjà cité, à savoir : « *Tasya vachaka pranavah* » : « Le mot qui L'exprime est le *pranava : OM* », se trouve le verset suivant : « *Tajjapah tadarthabhavanam* », qui signifie : « le *mantra* doit être répété en gardant le sentiment de sa signification, au centre du cœur ». Il n'y a aucun système religieux dans le monde entier qui ne recommande le *japa*. *OM* est le seul *mantra* dont le pouvoir est déjà évident. Vous devez assimiler ce pouvoir en pratiquant son *japa*.

Pour tous les autres *mantras*, vous devez d'abord éveiller le pouvoir du *mantra* et ensuite l'assimiler. Il y a quelques *bija mantras* qui n'ont pas de signification, sont uniquement des sons. Toutefois, *OM* est un *mantra* complet en lui-même. Le *japa* de *OM* peut être pratiqué pour éveiller la *kundalini*. Si vous ajoutez *OM* à un *mantra* quel qu'il soit et le répétez, il est plus facile de rendre le pouvoir de ce *mantra* manifeste.

Le *japa* du *Gayatri mantra*

Comment et où dois-je répéter le Gayatri mantra *?*

Mieux vaut répéter le *Gayatri mantra* mentalement, mais en l'accompagnant (*samput)* des sept *vyahritis* que l'on place avant et après lui; cela l'allonge (le *Gayatri mantra* est déjà assez long en lui-même).

Le chant/récitation mental(e) de tous les *mantras* doit être effectué en gardant l'attention focalisée sur le centre du cœur, qui est situé au milieu de la poitrine. Le *Gayatri mantra* est une sorte de prière au Divin, qui lui demande de nous accorder l'intellect pur et unifié dans lequel la Vérité se révèle.

J'ai quelques difficultés à me concentrer sur le Gayatri mantra *au centre du cœur.*

Il est toujours difficile de se concentrer sur de longs *mantras*. Plus le *mantra* est court, plus il est facile de se concentrer sur lui. Si vous ne parvenez pas à vous concentrer sur le centre du cœur pendant que vous chantez le *Gayatri mantra*, vous pouvez vous concentrer sur le sens du *mantra*. Quand le pouvoir du *mantra* sera manifeste, vous ressentirez ses vibrations tout d'abord au centre du cœur. Par la suite, les vibrations imprègnent le corps entier.

Les sept *vyahritis*, qui doivent être placés avant et après le *Gayatri mantra* lorsqu'il est récité, sont *bhuh, bhuva, svah, maha, jana, tapa* et *satyam*. Ces *vyahritis* indiquent les sept *lokas* ou mondes. Tandis que vous vous adressez au Divin et L'invoquez, le sentiment transmis est : « Toi qui imprègnes ces sept *lokas*, O Seigneur, accorde-nous la Vérité-Conscience. Nous contemplons Ta Nature essentielle ! »

Est-il possible de le chanter quand on marche ou fait un travail manuel, etc. ?

En tant que prière, il peut être chanté tout le temps. Mais certains érudits védiques disent que les *mantras* védiques devraient

toujours être récités accompagnés des rites adéquats, le corps étant lavé et le cœur docile : après avoir pris un bain, mis des vêtements propres et également s'être assis sur un *asana* (siège) propre. Cette instruction doit être particulièrement suivie lorsque le *mantra* est récité pour un *anusthana* : une cérémonie religieuse, dans un but spécifique.

Pratiquez le *mantra* en vous y consacrant totalement et très sincèrement

Beaucoup de personnes reçoivent un mantra *de vous, puis-je cependant pratiquer le* mantra *que j'ai déjà reçu ?*

Vous devriez continuer à pratiquer le *mantra* que vous avez déjà reçu, en ayant une foi et une confiance totales en lui. Il n'est pas nécessaire que vous receviez un *mantra* de moi. En outre, depuis quelques mois, j'ai posé certaines conditions qu'il faut remplir avant que je donne un *mantra*. Il faut attendre une année au moins, et remplir ces conditions. Au cours des deux derniers mois, j'ai renvoyé au moins dix personnes venues à moi de différentes parties de l'Inde dans le seul but de recevoir un *mantra*. Voyons si elles reviendront un an plus tard après avoir rempli ces conditions. Cela montrera à quel point elles sont sincères dans leur souhait de recevoir un *mantra*. Si vous pratiquez le *mantra* que vous avez déjà reçu de quelqu'un en vous y consacrant totalement et très sincèrement, cela purifiera et stabilisera sûrement votre mental. Il n'est pas nécessaire que vous receviez à nouveau un *mantra* de qui que ce soit.

La méthode neutre, ou la pratique de l'observation des pensées en tant que témoin

Observez vos pensées de façon désintéressée

Le moteur d'une voiture est une machine, et les mécaniciens savent exactement comment la machine fonctionne. Pouvez-vous nous indiquer comment la machine du mental opère, c'est-à-dire crée des pensées, et comment ces pensées peuvent être contrôlées ?

Soyez de plus en plus détaché, sans passion, témoin de vos pensées, et les pensées commenceront à disparaître. J'ai déjà écrit que c'est par le biais de l'attachement et de l'identification que les pensées surviennent. Réduisez vos désirs. N'entretenez que des pensées nobles et constructives. Pendant la méditation, observez vos pensées de façon désintéressée, et le processus de la pensée s'arrêtera progressivement.

Dois-je continuer à pratiquer l'observation des pensées au centre du cœur tandis que je chante le mantra *?*

Vous ne devriez pas observer tandis que vous chantez le *mantra.* Lorsque l'on pratique l'état de témoin, on n'a rien à faire si ce n'est regarder un processus ou un point dans le corps ou dans le mental. Le *mantra japa* est de nature dynamique ; la pratique de l'état de témoin est de nature passive.

Observez vos pensées de la même façon que vous regardez un oiseau volant dans le ciel

Pendant la méditation, le processus de la pensée me dérange continuellement. Quand j'en deviens conscient, je répète le mantra. *Un moment plus tard, le processus de la pensée reprend. Vous avez dit que, pendant la méditation, nous devions voir et ne rien faire. Mais si je ne fais rien, je rêve.*

Vous ne pouvez espérer arrêter complètement le processus de votre pensée en un mois environ. Si vous l'espérez, vous allez devenir frustré et dégoûté tôt ou tard. Il n'y a pas beaucoup de *sadhakas* qui se sentent réellement chagrinés et perturbés de ne pouvoir se concentrer pendant la méditation. Avez-vous déjà pleuré amèrement, avec angoisse, en raison de votre incapacité à méditer avec concentration ? Au début de ma *sadhana*, je pleurais vraiment quand je ne parvenais pas à concentrer mon mental sur Dieu pendant la méditation. Je pleurais en secret parce que j'avais honte en mon for intérieur de ne pas parvenir à contrôler mes pensées pendant la méditation.

Vous devriez apprendre à voir vos pensées ou le processus de votre pensée de façon détachée, sans vous identifier à vos pensées. Vous devez voir réellement, et non penser que vous êtes en train de voir. Si vous y parvenez, le processus de votre pensée ralentira et cessera progressivement. Vous dites : « Si je ne fais rien, je rêve. » Qu'entendez-vous par « je rêve » ? Est-ce que ne rien faire signifie rêver ? Ne rien faire, cela concerne aussi bien le plan physique que mental. Si vous rêvez pendant la méditation, comment pouvez-vous dire que vous ne faites rien ?

Je dirais que je rêvasse.

Rêvasser signifie en fait penser et imaginer. Il y a de nombreuses méthodes pour arrêter le processus de la pensée, dont nous avons parlé bien des fois. Si par rêver vous entendez entrer dans l'état de rêve-sommeil, alors il faut contrôler cela aussi.

Pendant que je rêvasse, comment puis-je voir que je suis en train de rêvasser?

Je vais vous raconter une histoire de rêvasserie. Il était une fois un homme, qui n'avait rien de particulier ; il était comme tous les hommes ordinaires. Un jour, il tenait à la main un verre de lait qu'il était sur le point de boire, mais il commença à avoir toutes sortes de pensées sérieuses et oublia de boire le lait. Il commença à penser, se parlant à lui-même : « Je suis devenu un homme mûr et dois trouver une épouse qui me convienne. Mais je n'ai pas d'argent, ni de travail, ni de maison. Il faudrait que j'emprunte de l'argent à mes amis et trouve un gagne pain. Peut-être qu'un temps viendra où même mes amis cesseront de me prêter de l'argent et de m'aider. Il faut donc que je trouve du travail, car si je n'ai pas un emploi convenable, il faudra que comme journalier je mène une vie très simple. Il faudra que je mette de côté de l'argent chaque jour. En l'espace de quelques années de dur labeur, je pourrai épargner suffisamment d'argent pour construire une maison. J'habiterai une partie de la maison et louerai l'autre partie afin de gagner de plus en plus d'argent. Je ne fumerai pas, ne boirai pas, n'irai pas au restaurant, prendrai une nourriture simple et continuerai à travailler durement. Quand mon compte bancaire sera suffisamment approvisionné, je chercherai une épouse, me marierai et m'établirai. Après deux ou trois années de mariage, j'aurai des

enfants, qui seront très beaux et intelligents. Puis ils grandiront, je leur ferai faire des études supérieures et leur donnerai une bonne situation dans la vie. Ensuite ils se marieront, et j'aurai des petits-enfants. Quelques-uns seront très polissons et viendront me voir, moi leur grand-père. Ils essaieront de s'asseoir sur mes genoux ou de monter à cheval sur mon dos, comme font les enfants quand ils jouent avec leurs grands-parents. Mais je serai un homme très âgé à ce moment-là et m'irriterai parfois. Alors, je les repousserai de mes mains, comme cela. »

Alors qu'il réfléchissait ainsi, sa main suivit sa pensée, essayant de repousser quelqu'un, et le verre plein de lait tomba de sa main, tachant tous ses vêtements. Voilà un exemple typique de rêvasserie. Habituellement, le mental rêvasse exactement comme cela. Il pense à l'avenir ou se souvient du passé, il continue à penser et se met à rêvasser. Pour arrêter le processus de la pensée pendant la méditation, vous devez être vigilant, et observer vos pensées, en être le témoin. Vous devez observer vos pensées de la même façon que vous regardez un oiseau volant dans le ciel. Vous regardez simplement l'oiseau et ne vous identifiez pas à lui. Vous ne pensez pas : « Où va-t-il ? » ou : « D'où vient-il ? ». Vous regardez l'oiseau avec indifférence et en passant, sans intérêt personnel, et l'oiseau s'en va sans vous déranger.

De la même façon, vous devez observer, en tant que témoin, les pensées qui surgissent de votre mental ou entrent en lui. Ne vous identifiez pas à ces pensées. Regardez-les simplement de façon désintéressée, et elles disparaîtront. Si vous vous identifiez à une pensée et commencez à travailler sur elle, cela crée une chaîne de pensées ; le processus de la pensée s'enclenche alors, et vous vous y perdez. Vous oubliez que vous êtes assis pour méditer ; vous perdez votre vigilance. Vous êtes sous l'emprise de vos pensées comme on est hanté par un fantôme. Vous ne

pensez pas ; le processus de la pensée prend possession de vous et gâche votre méditation. Le moment vient où vous êtes tellement identifié au processus de la pensée que vous ne savez même pas que vous êtes en train de penser. Votre pensée devient mécanique. Le « cheval » de votre mental échappe à votre contrôle, et vous vous êtes identifié au cheval.

L'observation en tant que témoin et la vigilance sont les solutions permettant de mettre fin à la rêvasserie. Pratiquez également cette conscience-témoin, dans les activités quotidiennes. En pratiquant régulièrement, avec persévérance et un effort sincère, vous parviendrez progressivement à arrêter le processus de votre pensée.

Si vous ne vous identifiez pas aux pensées et vous contentez de les voir, elles disparaîtront

J'ai gardé mauna *mais mon mental est envahi par les pensées. Dois-je continuer à rester en silence dans cette situation ?*

Voulez-vous dire que lorsque vous n'êtes pas en silence, il n'y a pas de pensées dans votre mental, et que maintenant que vous êtes silencieux, votre mental déborde de pensées ? Le fait est que, lorsque vous êtes en silence, vous découvrez en premier lieu votre mental tel qu'il est. Il en est ainsi parce que, étant en silence, vous devenez un peu plus détaché de votre mental, et cela vous permet de voir qu'il déborde de pensées.

Vous devriez observer quelles sortes de pensées vous viennent à l'esprit, et ensuite travailler sur votre mental pour vous délivrer de ces pensées. En fait, si vous ne vous identifiez pas à ces pensées et vous contentez de les voir, elles disparaîtront. Les

pensées ne constituent pas le problème. C'est le processus de la pensée qui pose problème et doit être interrompu. Si vous ne vous identifiez pas aux pensées qui passent, ce processus ne se met pas en route, et les pensées disparaissent progressivement. Le problème est que le gardien se confond avec le voleur, et qu'alors le voleur peut agir librement. Si vous vous contentez de voir votre mental et ne vous confondez pas avec lui, tout mouvement du mental s'arrête.

Vous n'avez rien à faire, si ce n'est observer

Qu'est-ce que le processus de la pensée ?

Le processus de la pensée fait référence aux pensées qui défilent l'une à la suite de l'autre. Cela se fait habituellement de façon mécanique. Le processus de la pensée n'est pas absolument constant. Entre une pensée et une autre il y a un instant sans pensée. En outre, c'est le désir qui fait demeurer votre mental en mouvement. Quand il n'y a pas de désir, il n'y a pas de pensée. Les pensées surgissent dans votre mental quand vous vous confondez avec lui. Le mental ne fonctionne que lorsque vous vous identifiez à lui. Il tient son énergie de la pure Conscience. Le ventilateur électrique ne peut fonctionner de lui-même si vous n'allumez pas l'électricité afin que le courant puisse alimenter son moteur. Si vous éteignez l'électricité, le ventilateur tournera encore quelque temps en raison de la vitesse acquise, puis s'arrêtera progressivement. De même, si vous observez votre mental et ne vous identifiez pas à lui, il continue à se mouvoir pendant quelque temps en raison de la vitesse acquise, puis s'arrête peu à peu.

Si c'est si simple, pourquoi n'y parvenons-nous pas ?

C'est plus facile que de cueillir une fleur. Vous n'avez rien à faire, si ce n'est observer. Si vous voulez arriver à quelque chose, il vous faut agir. Par exemple, si vous voulez acheter une voiture, il vous faut de l'argent. Vous devez gagner de l'argent afin de pouvoir acquérir une voiture. Mais si vous voulez vous séparer de votre voiture, vous pouvez simplement l'offrir à quelqu'un. Vous n'avez rien à faire.

Je pense toute la journée, je ne suis jamais dans le présent, même pour une seconde... Que faire ?

Le mental est fait du passé. Comment peut-il être dans le présent ? Pour pouvoir être dans le présent, le mental pensant doit être passif et cesser de fonctionner. Asseyez-vous et observez simplement votre mental.

J'ai remarqué que lorsque je suis une pensée, c'est toujours après que la pensée a déjà commencé. Peut-on appeler cela pratiquer l'observation en tant que témoin ? Comment être dans cet état ?

Votre observation en tant que témoin n'est pas pure. Elle se mêle à la pensée. Vous confondez la pensée et l'observation pure. Cette dernière tend à ralentir le mouvement de vos pensées. Le fait de penser crée une chaîne de pensées qui se suivent et engendre un processus. Ce dont vous parlez, c'est de l'observation qui se mêle à vos pensées et s'identifie à elles. Contentez-vous de fermer les yeux et d'observer si une pensée survient. Essayez de faire cela ici et maintenant, et vous saurez ce qu'est l'observation pure.

Fermez les yeux et observez ce qui se passe à l'intérieur pendant cinq minutes, sans penser, puis vous me direz ce que vous avez vu ou expérimenté.

La Conscience sans objet est la vraie Conscience

La question n'est lue que par Swamiji.

Votre approche est juste. Continuez à faire ce que vous faites, à vous abstenir de ce que vous ne faites pas. La Conscience est à la fois le moyen et la fin. Soyez de plus en plus conscient. Il n'est pas nécessaire pour tous de pratiquer la contemplation sur un nom divin ou une forme divine. On peut se contenter d'être et de demeurer conscient. La Conscience sans objet est la vraie Conscience. Le mouvement absolu, l'activité absolue et le repos absolu sont une seule et même chose.

La méthode négative ou la pratique qui consiste à arrêter et à rejeter les pensées

Aucune question concernant directement la « méthode négative » n'a été posée à Swamiji au cours des satsangs *qui sont rassemblés dans ce volume. Toutefois, dans* The Practical Approach to Divinity, *cette méthode figure au même titre que les autres méthodes. Voici donc un extrait de la description que Swamiji en donne dans ce livre de référence.*

« La méthode négative de la concentration spirituelle est relativement simple à comprendre. Toutes les émotions, humeurs et idées qui s'élèvent de l'intérieur ainsi que tous les effets produits par les pensées et les suggestions issues de l'extérieur ou de l'esprit universel sont à rejeter ou à écarter dès leur apparition. Simultanément, il faut veiller à ce que ce « rejet » ou cet « arrêt » se poursuive sans interruption et que la partie active ne s'implique dans aucune pensée, volonté ou sentiment autre que la seule idée de l'« arrêt » ou du « rejet ». Graduellement, au fur et à mesure que la pratique progresse, les attaques de l'intérieur ou de l'extérieur s'atténuent et, ultimement, disparaissent. Au stade final, la pratique de l'arrêt ou du rejet est également abandonnée. Alors, on atteint sans effort un état de concentration dans lequel toutes les activités du mental sont annihilées, toutes ses modifications stoppées et où brille la seule Conscience dans sa pureté immaculée. » On dit alors que Celui qui voit (the Seer) est « établi en Lui-même » ; là, il n'existe aucun objet intérieur ou extérieur, ni même la vacuité du mental ou l'état de sommeil profond. C'est un état de paix et uniquement de paix ; il n'existe aucun sentiment de plaisir ou de douleur, seule une tranquillité suprême y règne.... »

Des méthodes différentes doivent être pratiquées à des moments différents

Vous pouvez pratiquer les deux méthodes à des moments différents

*Quand je pratique la concentration sur une image à l'*ajna chakra, *j'écoute le chant de «* OM Hari sharanam *» qui se poursuit de lui-même dans mon cœur. Ma méthode de pratique est-elle correcte ?*

Si vous faites les deux pratiques en même temps, votre mental sera divisé. Ou bien écoutez le *mantra* dans le cœur, ou voyez l'image à l'*ajna chakra*, une seule méthode à la fois. Vous pouvez pratiquer les deux, mais à des moments différents. Quand il s'agit du *japa*, chanter signifie réciter ou répéter le *mantra* mentalement. Habituellement le chant est oral, mais vous pouvez le faire mentalement aussi. Pendant le *japa* mental, il faut pratiquer la répétition du *mantra*. Il n'est pas nécessaire à ce moment-là de chanter.

Le *japa* et la méditation sur une idée en relation avec le Divin doivent être pratiqués à des moments différents

Pendant la méditation sur des concepts védantiques tels que « Seul Brahman *est », dois-je réciter mon* Ishta mantra *?*

La méditation et le *mantra japa* ne doivent pas être pratiqués en même temps. Dans le *mantra japa*, le *mantra* doit être récité

mentalement et écouté en même temps, sans penser. Le but principal du *mantra japa* est d'arrêter le processus de la pensée. A un stade avancé du *mantra japa*, la récitation se poursuit sans effort, et l'on se contente d'écouter le *mantra*. On reste simplement conscient de la récitation du *mantra*. Après cela, il y a encore d'autres stades plus avancés de cette pratique. Pendant le *japa*, l'attention doit demeurer au centre du cœur.

Pendant la méditation, il faut se concentrer sur une idée en relation avec le Divin, à l'*ajna chakra* au niveau du front. Aux premiers stades de la méditation, on réfléchit sur une idée liée au Divin telle que : « Seul *Brahman* est », mais le processus de la pensée continue. Cela s'appelle « *manana* ». Quand on pratique le stade avancé de la méditation appelé « *dhyana* » ou « *nididhyasana* », le mental doit être focalisé sur une seule idée liée au Divin. Le *japa* et la méditation mènent en fin de compte tous deux au même état, mais ils ne doivent pas être pratiqués simultanément.

Vous pouvez manger et du beurre et du fromage

*Après avoir lu votre livre, « L'Art de la Réalisation », j'ai choisi de méditer sur l'*ajna chakra. *Mais il y a aussi la technique du* japa. *Pouvez-vous me dire si ce que je pratique me convient, ou ce qui serait mieux ?*

La réponse dépend de votre intérêt et de vos capacités. Tous les chercheurs ne peuvent pratiquer certains types de méditation. S'ils le tentent, ils échouent. Le *japa* est très facile à pratiquer. Il ne nécessite que foi, intérêt et consécration. Si vous êtes à l'aise

avec la concentration sur l'*ajna chakra* et y trouvez de la joie, poursuivez-la régulièrement.

Est-il bon de pratiquer aussi le mantra japa *?*

Pourquoi pas ? Vous pouvez manger et du beurre et du fromage.

Pourriez-vous me donner des conseils sur ce que je dois manger ?

Vous ne devriez manger que ce que vous pouvez digérer facilement. Il n'y a pas de mal à manger davantage si vous pouvez le digérer. Seule la nourriture que vous avez digérée devient de l'énergie. La nourriture non digérée est nuisible pour votre corps et votre mental. Il y a un proverbe persan qui dit : « Il faut manger pour vivre et se souvenir du Divin, et non pas vivre pour manger. »

Ne pratiquez qu'une seule méthode de concentration à la fois

Vous dites qu'on ne doit pas pratiquer son nama japa *pendant la méditation. Cela veut-il dire que l'on ne peut utiliser son* Guru mantra, *ou qu'il faut pratiquer le* japa *à un moment différent ?*

Si vous faites deux activités en même temps, votre mental sera divisé. Ne pratiquez donc qu'une seule méthode de concentration à la fois. En outre, les points du corps sur lesquels l'attention doit être focalisée pendant le *japa* et la méditation sont différents. Par conséquent, on ne peut pratiquer de façon correcte le *japa* et

la méditation simultanément. Tandis que vous pratiquez le *japa*, l'attention doit être focalisée sur le centre du cœur, mais pendant la méditation l'attention doit être fixée sur quelque forme, image ou idée, au niveau du front, au centre situé entre les sourcils. La récitation du nom de Dieu, i.e. la pratique du *japa*, ou du *Guru mantra*, doit être effectuée en gardant l'attention fixée au niveau du centre du cœur.

Que dois-je faire quand une pensée revient ?

Elle revient quand vous cessez d'être une conscience-témoin. En outre, les tendances que vous avez accumulées depuis plusieurs vies ne peuvent disparaître en une heure de méditation. Ce qu'il faut, c'est ne pas accorder d'importance et de sens à ce qui vous vient à l'esprit pendant la méditation. Vous ne réagissez que si vous donnez de l'importance à une pensée ou une chose.

Chapitre Six

Les Obstacles sur la Voie Spirituelle

« Si vous acceptez toutes choses, situations et relations au nom du Divin, elles deviennent un moyen de vous souvenir du Divin et n'entravent pas votre progrès spirituel. Mais si vous considérez que ce monde est indépendant du Divin et traitez avec lui de telle manière que vous oubliez le Divin, alors sûrement, il devient un obstacle. »

Chapitre Six

Les Obstacles sur la Voie Spirituelle

Les Obstacles à la Méditation et à la Contemplation

La tendance à changer de pratique et de Guru

Le disciple doit rester fidèle aux enseignements et au *mantra* du Guru

J'ai reçu l'initiation d'Ananda et je répète son mantra, *mais en même temps, je suis attiré par le* mantra *de Mère Meera. Puis-je employer les deux* mantras *?*

Selon la tradition indienne, quand un chercheur de Vérité a été initié et a reçu un *mantra*, c'est, une fois pour toutes, un engagement pour la vie du disciple qui a été initié par le Guru. Même si le Guru quitte son corps physique, le disciple doit rester fidèle à ses enseignements et à son *mantra*. Sinon le disciple ne cessera pas

de transférer sa loyauté d'un Guru à l'autre, et n'arrivera nulle part. Cependant, cela ne signifie pas qu'il ne faut pas témoigner du respect aux autres sages et les servir. Tous les sages doivent être dûment respectés par le chercheur. Il n'y a pas de mal à écouter d'autres saints, sages et enseignants, mais il ne faut avoir qu'un seul maître. Votre maître est Yvan. Votre père est unique. Vos oncles et les amis de votre père peuvent aussi vous aider. Vous devriez accepter leur aide, tout en restant toujours fidèle à votre père.

Vous devriez donc pratiquer le *mantra* que vous avez reçu d'Ananda avec une foi et une confiance totales. Il vous guidera de façon juste. C'est un homme d'expérience qui a effectué lui-même une longue *sadhana*.

Vous pouvez témoigner le respect qui lui est dû à Mère Meera sans être déloyal envers votre Guru. La question du choix ne se pose que lorsque vous n'avez pas été initié à un *mantra*. Il y a tant de *mantras*, tant d'enseignements et tant de sages. Le mental du chercheur de Vérité n'est pas stable ; tantôt il est attiré par une pratique, tantôt par une autre. Afin de faire cesser cette hésitation du mental, le chercheur doit choisir une voie et la suivre de tout son cœur. C'est un des buts de l'initiation. Si vous courez dans toutes les directions, vous ne pourrez arriver nulle part, n'est-ce pas ?

Une fois que vous avez été initié, vous êtes moralement engagé et devez suivre cet enseignement et pratiquer ce *mantra*. C'est très important, car sinon le mental du chercheur de Vérité reste hésitant et divisé, et le chercheur est incapable de se consacrer de tout son cœur à une voie de Réalisation de Dieu, quelle qu'elle soit.

Le Guru est celui qui vous a initié sur la voie de la Vérité

J'ai beaucoup de doutes au sujet de la voie que j'ai suivie jusqu'à présent. Des doutes au sujet des techniques de la méditation que je pratique depuis quatorze ans : la méditation Vipassana. *Est-ce la bonne technique ? Est-ce que je la pratique correctement ? J'ai aussi des doutes au sujet des Gurus. Est-il vraiment nécessaire de suivre un Guru, et de n'en suivre qu'un ?*

La technique de méditation *Vipassana*, telle que certains chercheurs de Vérité me l'ont décrite, peut apaiser les pensées. Il n'y a rien d'erroné dans cette technique.

Le Guru est unique. Vous ne pouvez changer de Guru une fois que vous en avez choisi et accepté un, sans avoir subi de pression ni de contrainte. Le divorce entre un Guru et un *shishya*, un disciple, est considéré comme indigne dans la tradition spirituelle de l'Inde. Beaucoup de saints et de sages peuvent vous aider, mais le Guru est celui qui vous a initié sur la voie de la Vérité, celui que vous avez accepté volontairement et avec foi, et qui est disponible pour vous guider. Vous serez considéré comme étant déloyal envers votre Guru si vous en adoptez un autre. Ce sera comme un homme marié qui a une liaison avec une autre femme que la sienne. Cela montre que l'on est déloyal envers son Guru et que l'on manque de foi et de confiance en lui.

Le vagabondage du mental

Le vagabondage du mental est un problème courant

Je n'ai pas d'émotion particulière, ni de problème, mais je m'aperçois que je suis simplement incapable de me concentrer. Pourriez-vous m'aider s'il vous plaît ?

Ne soyez pas découragé par les difficultés. Elles doivent être affrontées et surmontées. Le manque de concentration ou vagabondage du mental est un problème courant. Même ceux qui font de grands discours religieux et spirituels y sont confrontés. En fait, de telles personnes ont encore plus de difficultés à affronter quand elles s'assoient en silence. Elles pensent aux exemples, arguments, idées grâce auxquels elles vont convaincre ceux qui leur demandent des conseils.

Lorsque votre mental vagabonde pendant la méditation, ne vous identifiez pas à ce vagabondage. Restez simplement vigilant, regardez le mouvement du mental, et il s'arrêtera. N'essayez pas de vous battre avec votre mental. Contentez-vous de l'observer, et il ralentira, cessera de penser. Observez simplement. Est-ce difficile d'observer ?

Pendant la méditation, vous devenez conscient des mouvements de votre mental

Pendant que je travaille, je ne pense pas, me concentre seulement sur ce que je fais. Mon mental ne va nulle part quand je travaille, mais il devient perturbé quand je pratique la méditation assise. Pourquoi ?

Il y a comme un malentendu. Quand vous êtes occupé à travailler, vous vous absorbez dans ce travail. Vous ne voyez pas les mouvements de votre mental. Vous accompagnez les mouvements de votre mental et vous y identifiez. Mais pendant la méditation, vous commencez à voir les mouvements de votre mental, et vous avez l'impression qu'il a commencé à se mouvoir rapidement. En fait, pendant la méditation, vous êtes simplement devenu conscient des mouvements de votre mental, ce que vous n'êtes pas quand vous travaillez, car alors vous vous identifiez au fonctionnement de votre mental. Il est plus difficile pour une personne de tempérament actif de ne rien faire que d'agir. Ce qui est important, ce n'est pas d'agir ou de ne pas agir; c'est de rester conscient dans tous les états.

Quand je médite j'observe combien j'alimente le processus de ma pensée ; cela semble interminable.

C'est inexact. Vous n'observez pas quand vous méditez. Vous vous identifiez à votre processus de pensée, et il se poursuit. Comment pouvez-vous vous délivrer d'une chose que vous ne voyez pas car vous avez fermé les yeux ? On dit que lorsqu'un pigeon voit un chat qui vient pour le tuer, il ferme les yeux et pense qu'il n'y a absolument pas de chat. Le chat arrive alors et mange le pigeon ! Pour pouvoir contrôler votre mental, vous devez d'abord l'observer, le regarder, accepter ses suggestions positives et refuser les négatives. Ne soyez pas comme ce pigeon qui ferme les yeux quand il voit le chat.

Ne laissez pas le serviteur devenir le maître

Depuis deux ou trois jours je n'arrive pas du tout à me concentrer et je ne sais pas pourquoi. Pouvez-vous m'aider ?

Si votre mental ne vous obéit pas, qui en porte la responsabilité ? C'est comme un maître faible qui se plaint que son serviteur ne lui obéit pas. Les serviteurs sont très malins et apprennent à connaître les faiblesses de leurs maîtres, parce qu'ils les observent dans toutes leurs activités. Ils commencent alors à exploiter les faiblesses de leurs maîtres. Ils leur font du chantage et les forcent à se comporter comme s'ils étaient les serviteurs. C'est ainsi que le serviteur devient le maître. Ne laissez pas votre mental devenir votre maître.

Ma concentration est très faible; même dans mon thème astrologique il est écrit que j'aurai des difficultés à me concentrer intérieurement. Que faire ?

Les astrologues aussi ont ce même problème et ne parviennent pas à se concentrer intérieurement. Ne croyez pas tant les astrologues. Pratiquez régulièrement et quotidiennement la concentration intérieure et vous réussirez. Ne vous hâtez pas. Pour gagner la course, il faut avancer lentement et régulièrement.

Combien de temps me faudra-t-il pour me délivrer de mon mental ?

Tout d'abord, maîtrisez et purifiez votre mental. Le mental est un serviteur très utile, mais il devient terrible quand il emprunte le rôle du maître. Purifiez votre mental et offrez-le à Dieu. Le mental est purifié quand vous vous souvenez du Divin qui est l'incarnation de la pureté absolue.

Le mental est comme votre enfant gâté

Parfois la méditation est si facile ; d'autres fois il me faut beaucoup d'efforts pour parvenir à garder mon Guru entre mes yeux ou dans mon cœur. Pourquoi ?

Il en est ainsi parce que parfois vous êtes ouvert et réceptif, mais d'autres fois vous êtes fermé et préoccupé par les affaires du monde, par ces choses ou situations auxquelles vous donnez davantage d'importance qu'à votre Guru. C'est si simple. Votre mental s'arrête sur ce à quoi vous donnez le plus d'importance ; il est divisé. Il oscille comme le balancier d'une pendule ; il va à une extrémité, puis dans la direction opposée, jusqu'à l'autre extrémité. Si vous ne contrôlez pas votre mental, qui en porte la responsabilité ?

Il faut traiter avec le mental comme avec un enfant désobéissant. L'enfant ne devient pas désobéissant en un jour ou deux. Il forme ses habitudes et sa personnalité, lentement et progressivement. Le mental n'est pas votre ennemi, mais vous l'avez gâté ; il est comme votre enfant gâté. Vous avez cédé à tous ses désirs, légitimes ou non, et par conséquent il a maintenant toutes sortes d'exigences. Qu'allez-vous faire à présent ? Lorsque le temps était venu de discipliner et d'éduquer votre mental/enfant, vous ne vous en êtes pas soucié. A présent il a développé sa propre identité séparée. Il s'affirme. Vous devez, soit obéir à votre mental, soit lui être indifférent ou vous dissocier de lui. Il n'y a pas d'autre option.

Une personne ordinaire ne contrôle pas ses pensées

Comment puis-je réellement « lâcher prise » et trouver la paix ?

La paix vous vient quand vous surmontez vos goûts et aversions. « Lâcher prise » ne signifie pas permettre à votre mental de penser à tout ce qui lui plaît. Si votre mental a de mauvaises pensées, vous devez refuser de coopérer avec lui. Généralement, une personne ordinaire pense à ce à quoi elle ne voudrait pas penser et ne pense pas à ce qu'elle voudrait. Elle ne contrôle pas ses pensées. Cela montre son impuissance et son asservissement à son mental. Je vais vous dire comment vous pouvez voir si vous êtes libre ou non. Asseyez-vous et observez vos pensées. Si vous pouvez penser ce que vous voulez et êtes capable d'arrêter le processus quand vous ne voulez pas penser, vous êtes libre. Comment pouvez-vous vous dire une personne libre quand vous êtes sous l'emprise de vos pensées et de vos émotions, et incapable d'apaiser votre mental ?

S'il vous plaît, pouvez-vous m'aider davantage ?

Vous pouvez conduire un cheval au bord d'un fleuve ou d'une mare, mais vous ne pouvez le forcer à boire.

Le fait de penser de façon confuse n'arrête pas le processus de la pensée

Je m'inquiète beaucoup au sujet de mon avenir. Est-ce que j'arrêterai de penser si j'apprends que je vais mourir ?

Connaissez-vous votre avenir ? Etes-vous certain que vous serez en vie à vingt-deux heures ce soir ? Si je vous dis que vous allez mourir dans les trois jours qui viennent, vous ne me croirez pas et continuerez à rêvasser. Même si vous le croyez, vous allez peut-être commencer à vous faire du souci au sujet de vos propriétés, du solde de votre compte bancaire, de votre fils, etc. Peut-être même allez-vous penser encore plus intensément à tout cela. Si vous devenez conscient du fait que vous allez mourir, vous allez vous mettre à penser à l'enfer, si vous avez commis des péchés. Si vous êtes une personne vertueuse et religieuse, peut-être penserez-vous au paradis.

Quand il s'agit seulement d'y penser, je me trouve dans la confusion. Que va-t-il m'arriver ?

Vous allez penser confusément. La confusion n'arrête pas le processus de la pensée. Si c'était le cas, tout le monde voudrait être dans la confusion. C'est l'absence de confusion et d'ignorance qui arrête le processus de la pensée.

Le chercheur de Vérité doit renoncer même aux pensées positives

Vous avez déjà expliqué les catégories de pensées : bonnes ou mauvaises. Celles qui sont bonnes nous aident-elles à mener notre vie ?

J'ai dit que même les pensées constructives pouvaient être divisées en deux catégories : importantes et sans importance. Les pensées importantes sont positives. Elles concernent le présent et ce que

vous pouvez mettre en pratique. De telles pensées peuvent se traduire en actions dès que possible. Les pensées qui sont constructives mais sans importance sont celles qui concernent le passé et l'avenir. Le chercheur de Vérité ne doit pas entretenir de telles pensées ; il doit renoncer même aux pensées positives qui sont sans importance et sans relation avec le présent. De telles pensées perturbent la méditation.

Cela signifie-t-il que nous devrions toujours mettre ces bonnes pensées en acte ?

Si vous pouvez concrétiser ces pensées constructives, faites-le ici et maintenant. Autrement, elles seront un obstacle à votre méditation.

Comment être sûr que ce sont de bonnes pensées ?

Ne savez-vous pas ce qu'est une pensée constructive ? C'est une pensée qui est pour votre bien et celui des autres ; j'entends par « bien » ce qui favorise votre bien-être physique, mental et spirituel, ou celui des autres.

Ne vous identifiez pas à ce que vous n'êtes pas

Arrêter mon mental et ne penser à aucune situation, aucune chose, est très difficile pour moi. Que faire ?

Si vous devenez esclave de votre mental, qui en porte la responsabilité ? Quand le maître est faible, le serviteur le domine. Quand l'âme est faible, le mental la domine. Réfléchissez afin de

savoir qui vous êtes. Tant que vous ne saurez pas directement qui vous êtes, vos problèmes n'auront pas de fin.

Ne vous identifiez pas à ce que vous n'êtes pas. Ce sont cette identification erronée et votre attachement aux choses et situations temporaires qui vous créent des problèmes. Soyez de plus en plus détaché, il sera ainsi plus facile d'arrêter le processus de votre pensée.

En dehors des heures de méditation, comment puis-je maintenir la vigilance ?

Quoi que vous fassiez pendant la journée, faites-le attentivement, avec vigilance. Ne faites rien mécaniquement. Quand vous marchez, soyez conscient que vous marchez ; quand vous êtes assis, soyez conscient d'être assis, etc. C'est ainsi que vous pouvez pratiquer la vigilance dans vos activités quotidiennes.

C'est très difficile.

D'abord, soyez vigilant et conscient pendant vos quatre séances de méditation quotidiennes, donc pendant quatre heures. Ensuite, au cours de la journée, quoi que vous fassiez, que votre mental s'y absorbe totalement.

L'objectif de la méditation est de libérer votre mental de toutes pensées

Parfois, pendant la méditation, d'autres idées, d'autres pensées me viennent. Dois-je les suivre ?

Mieux vaut que vous déterminiez une période de temps qui sera consacrée à penser à votre profession et à vos autres devoirs et obligations dans le monde. Si vous ne gardez pas suffisamment de temps pour penser aux choses dans lesquelles vous êtes encore engagé, vous allez penser à elles pendant la méditation. Avant de vous asseoir pour méditer, vous devez vous dire que vous ne devez pas penser aux choses du monde. Il faut que vous demeuriez vigilant, et que, si une pensée mondaine survient pendant la méditation, vous l'abandonniez. Si vous combattez vos pensées, vous êtes encore mêlé à elles. Ne nourrissez pas vos pensées. Ne vous identifiez pas à elles et elles disparaîtront.

Le temps de la méditation est-il le bon moment pour réfléchir à ses problèmes ?

Que faites-vous toute la journée ? N'avez-vous que la période de méditation pour réfléchir à vos problèmes quotidiens ? La période de contemplation ou de méditation n'est pas destinée à être un temps de réflexion sur vos problèmes. Contempler, c'est soustraire votre mental à toutes les pensées du monde et le fixer sur le Divin ou sur les qualités divines. L'objectif de la méditation est de libérer votre mental de toutes les pensées du monde. Si vous pensez à vos problèmes dans le monde ou les résolvez pendant la méditation, alors il n'y a pas de méditation du tout. Je ne veux pas dire que vous ne devriez pas penser à vos problèmes et planifier des méthodes pour les résoudre. Mais le temps de la méditation n'est pas le moment adéquat pour cela. Pendant la contemplation, vous devez interrompre totalement le processus de la pensée, si vous y parvenez ! Si vous n'y arrivez pas, ne pensez qu'aux qualités divines ou fixez votre attention sur un symbole divin ou une image divine. Ne réfléchissez pas à vos problèmes pendant cette période.

Votre attention va vers ce qui vous intéresse profondément

Il est si difficile de se concentrer. Quand je ferme les yeux, mon mental continue à penser sans arrêt. Que faire ?

Oui, il ne suffit pas de fermer les yeux pour méditer. Il faut aussi fermer la fenêtre de votre mental. C'est pour cela que l'on pratique la méditation.

Cela fait vingt minutes que vous êtes assis ici et que vous écoutez avec concentration. Comment avez-vous pu vous concentrer pendant vingt minutes ? Le fait est que votre attention va vers ce qui vous intéresse profondément. Quand vous êtes profondément intéressé par quelque chose, vous devenez attentif et concentré. La *puja* et la méditation nécessitent un intérêt très profond, une pratique régulière, une méthode ou technique correcte, *shraddha* et de la persévérance. Se concentrer intérieurement est incontestablement plus difficile que de se concentrer sur un objet extérieur. Mais si l'on est sincère, il est certainement possible de focaliser son mental volontairement sur un objet.

Tout d'abord, il faut arrêter le processus de la pensée, et non les pensées

Pendant la méditation, malgré tous mes efforts, je ne peux arrêter mes pensées. Y a-t-il des moyens ou techniques permettant d'éviter les pensées du monde pendant ma méditation ? Si oui, lesquelles ?

Ne vous identifiez pas à vos pensées. Observez-les en tant que témoin, et peu à peu elles disparaîtront. C'est une technique de méditation. L'autre technique est celle de la négation. Soyez vigilant : si une pensée indésirable vient ou surgit, refusez-la et rejetez-la. Ne l'entretenez pas. Cette pratique peut aussi mener à l'arrêt des pensées.

Tout d'abord, il faut arrêter le processus de la pensée, et non les pensées. Une pensée vient et vous commencez à travailler sur elle, créant une chaîne de pensées qui sont en relation avec elles, et vous vous absorbez dans ce processus. C'est lui qu'il faut interrompre. Si des pensées fugitives, qui ne sont pas reliées l'une à l'autre, surviennent, elles ne durent pas très longtemps. Quand le processus de la pensée est interrompu, il se peut que même alors des pensées fugitives vous viennent. Mais si vous ne les acceptez pas, elles disparaissent d'elles-mêmes.

Il est plus facile d'observer le processus de votre respiration que vos pensées, parce que les pensées sont plus subtiles que la respiration. Contentez-vous d'observer le processus de votre respiration. Si une pensée survient, ne la suivez pas. Ignorez-la et elle s'éloignera ou disparaîtra.

La tendance à s'endormir pendant la méditation

Gardez une juste mesure dans toutes vos activités

Comment éviter de dormir pendant la méditation qui a lieu tôt le matin ?

Vous pouvez éviter de dormir pendant la méditation en prenant le temps de sommeil dont le corps a besoin, quand vous ne pratiquez pas la méditation. Si vous êtes fatigué physiquement ou mentalement, vous allez vous endormir. Si celle-ci vous ennuie et que vous n'y prenez pas plaisir, vous allez aussi vous endormir. Si vous avez trop mangé, ou si peu que vous vous sentez faible, vous serez obligé de vous endormir. Il faut donc que vous gardiez une juste mesure dans toutes les activités de votre vie afin de rester vigilant pendant la méditation.

Certains des étudiants qui suivent le Mantra Yoga *souffrent d'insomnies parce que le* mantra *nettoie et élève la conscience. Avez-vous un remède à ces insomnies ?*

Que dites-vous ? Le but du *Mantra Yoga* est d'arrêter le processus de la pensée ! Quand ce processus s'arrête, on a tendance à s'endormir. Si l'on peut surmonter cette tendance, on peut entrer en *samadhi*. Il n'y a pas de meilleur remède à l'insomnie que de répéter un *mantra* sans penser.

Il y a tant de facteurs qui favorisent le sommeil pendant la méditation

Pendant la méditation, j'ai envie de dormir.

Le fait de dormir pendant la méditation peut être dû à de la fatigue physique ou mentale, ou aux deux ensemble. S'il en est ainsi, vous devez dormir convenablement et suffisamment pendant la

nuit, et prendre aussi un médicament pour être fort physiquement et mentalement. Il y a tant d'autres facteurs qui favorisent le sommeil pendant la méditation : trop manger, être fatigué physiquement pour avoir pratiqué un exercice ou un travail manuel, ne trouver aucune joie dans la méditation ou manquer d'intérêt pour elle, être très faible physiquement ou malade. Certains médicaments aussi favorisent l'endormissement, etc. Vous ne vous endormez pas quand vous regardez un film que vous aimez beaucoup. On dit que les amoureux, en particulier les amoureux de Dieu, perdent le sommeil. Ils pensent toujours à leur bien-aimé et imaginent des plans pour le rencontrer, à tel point qu'ils ne peuvent dormir.

Les Obstacles Généraux sur la Voie Spirituelle

Généralités

Les trois désirs fondamentaux

Comment accroître notre désir de réaliser Dieu ?

Il y a trois obstacles fondamentaux qui entravent votre croissance spirituelle ou affaiblissent votre aspiration à réaliser Dieu. Ce sont :

- Le désir des plaisirs sensuels. Nous avons cinq sens qui sont en quête des objets qui leur correspondent : nos yeux désirent voir des formes ; nos oreilles désirent entendre des sons ; notre nez veut sentir des odeurs ; notre peau veut toucher au moyen du contact ; notre langue désire goûter des saveurs.
- Le désir de fortune, de richesses et de pouvoir.
- Le désir d'être reconnu et renommé.

Si vous parvenez à renoncer à ces trois désirs fondamentaux, l'énergie utilisée pour les satisfaire se transforme en aspiration à la Réalisation de Dieu. Jésus a dit qu'il faut mourir à la vie de la chair pour pouvoir vivre dans la vie de l'Esprit.

Qui crée ces obstacles, Dieu ou vous ?

Pourquoi Dieu ne vient-il plus à mon aide ?

Il est stupide de reprocher à Dieu de ne pas venir à vous. D'une part, vous avez dit qu'une partie de vous était convaincue que

Dieu était en vous. Vous devriez donc vous demander quels sont les obstacles qui vous empêchent de voir Dieu en vous. Qui crée ces obstacles, Dieu ou vous ? Avez-vous essayé de faire disparaître ces obstacles de façon conséquente ? Peut-être êtes-vous en train de créer de plus en plus d'obstacles ! Si vous voulez suivre la voie juste, Dieu n'y met jamais d'obstacles pour vous. Il veut vous aider, si vous voulez réellement et sincèrement Son aide. Si vous Lui tournez le dos, si d'autres choses vous intéressent davantage que Dieu, si vous ne suivez pas sincèrement ce qu'Il vous dit de l'intérieur, que peut faire Dieu pour vous ? La conscience intime guide toujours une personne de l'intérieur, mais ce qui arrive le plus souvent, c'est que la personne ne suit pas ses conseils et agit comme elle l'entend.

Dieu est absolument sans prétention. Il ne S'imposera pas à vous. Il est l'incarnation de la Liberté. Il veut que votre croissance se fasse à partir de l'intérieur de vous, et que vous soyez libre. Il est aisément disponible. Rendez-vous disponible pour Lui. Vous essayez de Lui échapper, au lieu de vous rendre disponible à Lui et ensuite vous Lui faites des reproches au lieu de vous en faire à vous-même. Quelle stupidité !

Le remède aux tendances négatives

Comment guérir de l'ignorance ?

L'ignorance est guérie par la sagesse divine. La colère peut être guérie par l'amour. La jalousie peut être guérie grâce à la bienveillance. La passion peut être guérie par la compassion. Le désir peut être guéri par l'absence de désir, l'arrogance par l'humilité. L'ignorance ne peut être guérie que par la connaissance divine.

Mais quand nous sommes complètement ignorants, ne sommes-nous pas très heureux ?

Vous n'êtes alors ni heureux, ni malheureux. Vous êtes dans ce cas totalement immergés dans l'ignorance. Dans cet état, votre satisfaction est celle d'un âne !

La cause de tous vos problèmes

Vous avez écrit un jour à mon intention : « Les émotions viennent de Dieu... »

Où et quand ai-je dit que les émotions viennent de Dieu ? Si les émotions viennent de Dieu, alors vos problèmes aussi viennent de Dieu. Acceptez donc ces problèmes calmement et joyeusement. Pourquoi vous sentez-vous donc perturbé ?

Sur le morceau de papier, il était écrit : « Orientez vos émotions vers Dieu... »

Si vous interprétez mes paroles avec votre mental, que puis-je faire ? Vous parlez en l'air. Vous ne savez pas qui est Dieu et vous nous dites ce qu'Il fait. Est-ce que « Orientez vos émotions vers Dieu » signifie que « les émotions viennent de Dieu » ? Quand vous parviendrez à voir sans votre mental, vous verrez réellement. A présent, ce que vous voyez ne vient pas d'une vision pure. Vous voyez un fantôme là où il n'y en a pas. C'est votre problème. Vous voyez ce qui n'est pas, et vous ne voyez pas ce qui est réellement là. C'est la cause de tous vos problèmes.

La seule chose que je veux, c'est que vous preniez mon mental afin de le tuer pour toujours...

Je suis prêt à le prendre. Mais le problème est que vous me donnez votre mental cent fois par jour, et le reprenez cent fois le même jour.

Est-ce que les autres ont déjà un mental calme ? Suis-je le seul à crier mes difficultés ?

Tous ont leurs propres problèmes. Certains sont plus perturbés que vous, d'autres moins. Certains sont très calmes.

Me sera-t-il possible d'atteindre le but ?

Le but n'est pas loin de vous ; c'est vous qui êtes loin de lui. Vous pouvez l'atteindre immédiatement, à condition d'abandonner votre mental et de renoncer à votre ego.

Celui qui aime Dieu doit être prêt à affronter avec joie tous les défis

Bien que je réalise avoir une capacité plus grande d'analyse et de synthèse, un zèle spirituel, etc., je ressens cependant toujours le besoin d'être reconnu et aimé.

Chercher à être reconnu est l'acte du faux soi, l'ego. Mais l'amour est le désir le plus profond de l'âme. Seul l'amour divin peut le satisfaire. L'amour divin est le bien le plus grand qui soit.

Il n'y a de sécurité nulle part, si ce n'est dans le Divin et dans la Réalisation de votre Etre immortel. Nous sommes assis en ce lieu et nous nous croyons en sécurité. Mais c'est un sentiment trompeur. Un fort tremblement de terre peut survenir n'importe quand, démolissant tous les bâtiments de cette zone en quelques secondes. Vous pouvez avoir un compte en banque très bien approvisionné, mais la banque peut faire faillite à tout moment. Vos amis peuvent vous trahir n'importe quand. Donc, chercher à être reconnu ou en sécurité dans ce qui est fini et limité est pure ignorance. Orientez toutes vos émotions et votre amour vers le Divin. Jamais le Divin n'abandonne qui que ce soit. Il est toujours avec nous et en nous. Si nous ressentions Sa présence et Son amour, nous ne chercherions pas à obtenir quoi que ce soit de quiconque. Nous nous sentirions totalement libres, en sécurité, et aimés.

Avant que vous soyez totalement réalisé, il y a un combat entre foi et doute dans votre mental, et c'est normal. Il y a des moments de joie et de désespoir, d'exaltation et de frustration pendant la période de *sadhana*. Le chercheur de Vérité doit traverser toutes ces vicissitudes. Il n'est pas de voie royale menant à la Réalisation de Dieu et à la Liberté. C'est votre aspiration très forte et profonde à suivre la voie spirituelle qui vous donne la force et le pouvoir de persévérer. Vous devez savoir que même un amoureux qui aime très profondément en ce monde est prêt à supporter toutes les souffrances et à affronter toutes les difficultés avec joie pour l'être aimé. Celui ou celle qui aime Dieu devrait avoir encore plus de force et être prêt(e) à affronter joyeusement tous les défis qui se présentent à lui (à elle) sur la voie de la Réalisation de Dieu. Les chercheurs de Vérité devraient même être prêts à renoncer à leur famille, à leur femme ou à leur mari, à leur mère, à leurs sœurs, à leur argent, à leur maison, à leurs amis,

à leur profession, à leur statut social, à leur travail, à leur réputation, si cela est nécessaire pour parvenir à la Réalisation de Dieu. En Inde, les rois avaient coutume d'abandonner même leurs royaumes, de devenir des moines errants mendiant de la nourriture de porte en porte, quand ils voulaient réaliser Dieu.

Bien peu, en vérité, suivent sincèrement la voie de la Réalisation

Quand nous ne pouvons voir la lumière et la beauté en nous, comment nous débarrasser de cette opacité ?

Une petite particule de poussière dans l'œil peut empêcher quelqu'un de voir le soleil, source de toute lumière, n'est-ce pas ? Ce n'est pas la faute du soleil, cela ne vient pas de sa faiblesse, mais de celle de l'œil qui ne peut le voir. Si un aveugle ne voit pas le soleil, on ne peut en rendre ce dernier responsable. Votre œil doit être soigné.

J'ai une cataracte spirituelle. Quel est le remède ?

Que peut faire le médecin si le patient n'est pas prêt à subir une opération de l'œil ? Le patient doit être prêt à être opéré et y consentir. Ce qui est nécessaire, c'est l'opération et pas uniquement la consultation. L'opération est urgente et indispensable. La consultation est nécessaire afin que le patient accepte de subir l'opération. Il y a des gens qui passent leur vie entière à se contenter d'écouter les conseils. Certains les écoutent et commencent à les donner aux autres au lieu de les suivre. Bien peu, en vérité, suivent la voie de la Réalisation sincèrement !

L'attachement au voile de l'ignorance est si évident que je ne peux l'éviter.

N'ayez pas peur du voile de l'ignorance. Ayez foi et confiance en le Divin. Le voile n'est pas sur le Divin ; il est sur vos yeux. Ce voile est volontaire. Vous avez un intérêt personnel à rester ignorant, c'est pourquoi vous trouvez le voile difficile à enlever. L'amour de Dieu peut sûrement dissiper le voile de l'ignorance.

Oui, mais alors que dois-je faire ?

Pénétrez au plus profond de votre cœur, et vous découvrirez le Divin. Pratiquez la méditation de plus en plus régulièrement.

Ne vous créez pas de problèmes imaginaires

Chez moi, je n'ai pas le temps de m'asseoir pour méditer. Il y a beaucoup de choses à faire dans la vie, et cela laisse peu de temps pour la méditation. Que faut-il faire ?

Je vais vous raconter une histoire, celle d'une femme telle que vous, très intelligente et aussi très maligne. Elle alla voir un sage et lui demanda : « Monsieur, où pourrais-je aller dormir ? Il n'y a pas d'endroit où je puisse dormir. Dans cet univers, il y a des milliards et des milliards de fourmis, tant de rats, tant de chats, tant de chiens. Les trois quarts de la terre sont recouverts d'eau et il y a des milliards et des milliards d'hommes et de femmes, des ânes et de gros éléphants, des chevaux, des tigres, des chacals et beaucoup d'autres créatures. Quand je pense à eux, je sens que je ne trouverai même pas un petit espace pour dormir et me

reposer. Cela me perturbe beaucoup de penser à ce problème. » Le sage sourit et lui répondit : « Ce que vous dites est théoriquement correct. Je ne peux réfuter votre argument, mais concrètement, vous avez assez de place pour dormir et vous reposer. Ne vous créez pas de problèmes imaginaires. »

Donc vos arguments sont justes seulement du point de vue théorique. Si vous le voulez, vous pouvez trouver assez de temps pour méditer. Cessez de vous rendre dans des boîtes de nuit. N'allez plus voir de films. Arrêtez de sortir pour vous amuser pendant vos week-ends. Cessez de lire les journaux et les magazines de cinéma. Vous trouverez alors le temps de méditer. Vouloir, c'est pouvoir. Efforcez-vous de vous intéresser sincèrement à la méditation.

Vous pouvez changer les pierres d'achoppement en pierres de gué

Comment puis-je concilier la vie quotidienne avec la voie spirituelle ?

La plupart des *rishis* védiques étaient des chefs de famille. Ils ont découvert dans les *Vedas* la Vérité la plus élevée qui soit et l'ont fait connaître. Comment sont-ils parvenus à trouver un équilibre entre leur vie sociale et familiale, et la vie spirituelle ?

Il n'y a, en réalité, aucune frontière étanche entre le matériel et le spirituel. Si vous acceptez toutes choses, situations et relations au nom du Divin, elles deviennent un moyen de vous souvenir du Divin et n'entravent pas votre progrès spirituel. Mais si vous considérez que ce monde est indépendant du Divin et traitez avec lui de telle manière que vous oubliez le Divin, alors sûrement, il devient un obstacle.

Le monde est tel que vous le considérez ou le faites. Si vous le considérez comme une manifestation du Divin et vous voyez vous-même comme faisant partie de sa *lila*, vous restez conscient de la Présence divine même si vous êtes un chef de famille qui accomplit toutes ses obligations.

J'ai entendu parler de deux ouvriers qui travaillaient à la construction d'un temple dans un petit village. On demanda au premier : « Que faites-vous ici ? » Il répondit : « D'une façon ou d'une autre, il faut bien que je nourrisse ma famille et moi-même, alors je travaille ici comme ouvrier et je suis en train de casser des pierres. » L'autre homme était aussi un ouvrier qui cassait des pierres. On lui demanda : « Que faites-vous ? » Il répondit : « On est en train de construire le temple du Seigneur dans le village ; j'y participe un peu, en faisant ce service de construction du temple de mon Seigneur. » Tous deux reçurent le salaire qui leur était dû pour le travail qu'ils faisaient, mais leur attitude était tout à fait différente. L'un se souvenait du Divin en accomplissant ce travail, et le second faisait le même ouvrage simplement pour gagner de l'argent.

Le chercheur de Vérité vit dans le monde et travaille comme cet ouvrier qui faisait « ce service » de construction d'un temple du Seigneur. Le point crucial pour le chercheur est de savoir comment rester conscient du Divin dans toutes les situations. Pour cela, il s'assoit régulièrement pour méditer, pratique la réflexion sur les valeurs éternelles de la vie et essaie de vivre pour le Divin. Le but de la vie humaine est de vivre consciemment dans le Divin et le moyen d'y arriver est de vivre pour le Divin. Si vous êtes vigilant et éveillé, vous pouvez changer les pierres d'achoppement en pierres de gué et avancer sur la voie de la Réalisation de Dieu. La façon dont nous interprétons la vie et la vivons dépend de nous.

C'est l'intérêt personnel qui déforme notre vision

Est-il possible à tout un chacun de voir directement, sans ingérence du mental ? Ou n'y a-t-il que l'Etre illuminé qui puisse voir directement ? C'est quand il y a un intérêt personnel que l'ingérence du mental est la plus forte. Mais n'avons-nous pas un intérêt personnel dans tout ?

Chacun a la potentialité de voir directement, sans ingérence du mental. Seuls les rares êtres qui ont eu non seulement l'expérience de leur Etre pur mais aussi la Réalisation, peuvent être libres de voir sans ingérence de leur mental.

Oui, c'est l'intérêt personnel qui déforme la vision. Mais cet intérêt peut être de plusieurs sortes. Tous les intérêts personnels peuvent être classés en trois catégories : le désir d'obtenir de l'argent et des commodités ; le désir d'être célèbre, reconnu, populaire, respecté, important, et le désir de satisfaire ses impulsions biologiques. Tous ces intérêts personnels peuvent être très profondément enfouis dans le subconscient, et ne pas être visibles pour une personne ordinaire, continuellement préoccupée par les pensées et les activités du monde. On peut donc se tromper soi-même : croire que l'on est libre de tout intérêt personnel et se demander pourquoi l'on ne peut voir directement, sans ingérence du mental. En outre, ce n'est pas seulement l'absence d'intérêt personnel qui rend un sage capable de voir directement, mais aussi la Réalisation du Soi qui est libre, immortel et infini. Une pierre n'a pas non plus d'intérêt personnel dans quoi que ce soit.

L'effort spirituel vous donne la force d'affronter les problèmes avec un mental équilibré

Ma question concerne l' « abandon ». Quand je suis pressé par le temps, que les choses qui arrivent m'entraînent de tous côtés, je suis souvent confronté à des situations nouvelles et difficiles, au sujet desquelles je dois prendre seul des décisions. A de tels moments, je me sens très responsable de mon travail, je suis anxieux et préoccupé, et beaucoup de pensées qui ne sont pas sous mon contrôle m'envahissent. Je prie Dieu mais malgré cela il me semble toujours que le fardeau est sur moi, et je me sens complètement séparé des autres et seul. Je ne sais comment agir sans revendiquer les fruits de mes actions, sans songer à eux. Comment devenir spirituel dans la vie active ?

L'abandon de soi est l'apogée de la *sadhana*, de l'effort conscient accompli pour se libérer de toute ignorance, de toute entrave et dépendance. Il vient peu à peu, accompagnant votre croissance spirituelle et l'épanouissement de votre Soi.

Toutes les situations ne peuvent être favorables, ni pour vous ni pour qui que ce soit au monde. Même les grands prophètes et les sages ont dû affronter des situations adverses au cours de leur vie, mais ils n'ont jamais perdu leur équilibre. Ils n'ont été ni soucieux ni perturbés car ils étaient toujours intérieurement conscients de leur Nature divine. Vous ne pouvez empêcher les conditions défavorables de surgir devant vous. Vous êtes dans un corps-mental, qui est conditionné. Dans toute situation, il y a tant de personnes qui sont directement ou indirectement engagées. Ces personnes ont leurs propres goûts et aversions, et chacune essaie de créer la situation qui lui plaît. Cela crée des tensions et

du stress chez toutes les personnes qui sont en relation avec cette situation. Il n'y a que la personne qui est centrée intérieurement sur son propre Etre véritable qui puisse rester imperturbable.

Votre histoire ou problème est l'histoire ou le problème de tout un chacun. Il faut accepter le défi des situations. Personne ne peut y échapper. Et il n'y a pas de règle établie concernant la façon dont on devrait gérer une situation donnée ou un problème. Chacun doit réfléchir, essayer de comprendre et d'agir de façon juste dans une situation donnée. Il faut parfois être souple et même accepter des compromis dans certaines situations. Savez-vous qu'un arbre mince et flexible ne se brise jamais dans la tempête ? Il se courbe mais ne se brise pas. Il est capable de supporter les effets de la tempête. Mais un gros arbre très rigide et sans flexibilité est brisé par la tempête. Vous devez être très souple dans certaines situations et tout à fait inflexible dans d'autres. Cela, c'est votre propre expérience qui vous l'apprend. Ou vous pouvez être guidé par l'intuition, à condition que vous parveniez à arrêter le processus de votre pensée et à écouter la voix divine à l'intérieur de vous.

Le sens de la responsabilité approfondit votre compréhension. Il ne faut jamais être négligent et irresponsable. Etre responsable est une chose, être soucieux et anxieux en est tout à fait une autre. Le souci dilapide votre énergie. Plus vous vous faites du souci, plus vous êtes inefficace dans votre travail. Se faire du souci ne résout aucun problème. Cela ne fait que l'aggraver car lorsque votre mental est soucieux, vous ne pouvez agir de façon juste. Il faut affronter les problèmes de la vie avec un mental équilibré. Vous ne pouvez y parvenir que si vous pratiquez régulièrement la méditation assise, et aussi réfléchissez et priez. Une telle pratique spirituelle vous donne la force d'affronter les problèmes. Quand vous êtes celui qui agit, vous ne pouvez

échapper aux fruits de vos actions. Le résultat de ces actions n'est pas entre vos mains, il est donc vain de songer aux résultats et aux fruits de vos actions. Si vous agissez de façon juste, les fruits seront bons, que vous y songiez ou pas. Si vos actions ne sont pas justes, les fruits ne seront pas bons. Vous devez réfléchir et agir de façon juste. Chacun(e) doit résoudre ses problèmes en suivant les conseils de la personne en laquelle il (ou elle) a confiance. Personne en ce monde n'échappe aux problèmes. Certains en viennent à bout. D'autres acceptent l'inévitable et restent calmes. Certains demeurent toujours perturbés. Tout cela dépend à quelle étape de son épanouissement spirituel on se trouve. L'homme peut choisir d'être tel être ou telle chose. Il peut être Dieu. Il peut être un démon, un ange, ou un animal. Il peut même ressembler à une pierre. Il peut être ce qu'il veut. C'est pourquoi l'on considère que la position de l'homme est la plus élevée dans le monde.

La colère

Cette énergie doit être transformée en énergie d'amour

J'observe la colère et l'avidité quand elles surgissent dans mon mental. Cela veut-il dire que je les contrôle ? Puis-je utiliser cette énergie de colère, d'avidité, etc. pour réaliser Dieu ?

L'observation de la colère, lorsque l'on est sous son emprise, est la première étape nécessaire pour la surmonter. Ensuite, cette énergie doit être transformée en énergie d'amour, avant de pouvoir être utilisée pour réaliser Dieu.

Il est difficile d'éviter la colère. Que faut-il faire ?

Si vous gardez toujours Dieu dans votre cœur, aucune émotion négative n'osera y pénétrer. L'obscurité peut-elle oser affronter la lumière ? Non !

Je me sens divisée en deux parties : l'une qui se met en colère et l'autre qui voit la colère mais ne peut rien y faire et je souffre. Comment rester calme dans les situations qui vous provoquent ?

Je vais vous donner une méthode, bien que je n'aie plus à l'utiliser en ce qui me concerne. Supposons que des personnes me mettent des guirlandes, me lavent les pieds et les touchent avec amour et respect, s'inclinent devant moi, et même pensent que je suis une incarnation de la Divinité. Lorsqu'elles agiraient ainsi, je penserais simplement à celles qui pourraient me critiquer, dire du mal de moi (derrière mon dos) et même être méchantes envers moi, et je garderais mon calme. Si quelqu'un se conduisait de très mauvaise manière à mon égard et même me critiquait très rudement, je penserais simplement à mes admirateurs et à mes dévots qui se sont prosternés à mes pieds et m'ont témoigné tant de respect et d'amour, et je resterais calme. Je me dirais à moi-même : « Qu'est-ce que cela peut faire que certains te fassent des reproches et que d'autres fassent ton éloge ? Personne en ce monde n'a pu vivre ou ne vit sans détracteurs et admirateurs. »

Vous pouvez essayer cette méthode. Quand vous êtes dans une situation qui provoque votre colère, pensez à votre fils bien-aimé et votre colère disparaîtra. Quand vous êtes confrontée à une situation qui peut faire enfler votre ego et vous rendre arrogante, pensez à ceux qui vous sont supérieurs ou qui sont plus

élevés que vous. Cela fera disparaître l'arrogance. En adoptant cette attitude vous donnez un antidote à votre allégresse, ou à votre tension, ou même à votre état dépressif. La haine, la colère et la jalousie peuvent être vaincues par l'amour. Vous ne pouvez vaincre la colère au moyen de la colère, ni la haine au moyen de la haine.

L'attachement

Comment être détaché intérieurement

Mentalement, je comprends très bien la différence entre amour et attachement, mais dans la pratique, j'ai beaucoup d'attachements à des possessions et à des personnes. Pourriez-vous me donner des conseils sur la manière d'abandonner l'attachement ?

Comprendre intellectuellement ce qu'est l'attachement n'est pas si difficile. Une personne qui a une petite capacité de réflexion peut le comprendre. Mais pour être détaché, il faut beaucoup de compréhension juste, un effort sincère, de la discipline ; sont aussi nécessaires la prière, la méditation, les exercices respiratoires, la réflexion régulière et incessante sur la futilité d'être attaché aux choses, possessions, situations et relations temporelles et sur les problèmes que cela occasionne. Si vous pratiquez tout cela, vous vous libèrerez sûrement de l'attachement.

Plusieurs fois, j'ai pensé vous demander conseil, mais cela m'a paru incorrect, en conséquence vous ne m'avez pas aidé.

Si vous ne me l'avez pas demandé, ce n'est pas de ma faute ; correct, n'est-ce pas ? Si vous m'aviez demandé de vous aider, je l'aurais fait si je l'avais pu.

Un maître peut-il rendre son esclave heureux?

Au lieu de me détendre et de profiter des choses que j'ai : famille, carrière, argent, etc., je semble tout faire avec difficulté.

Les choses sont inertes. C'est vous qui leur donnez vie. Comment des choses pourraient-elles vous donner vie ? Cessez de demander à ce que vous avez de vous rendre heureux, cessez de chercher à trouver la vie dans les choses mortes. A condition de pratiquer cela, et à cette condition seulement, pourrez-vous vraiment tirer profit et joie de ces choses.

On considère habituellement que l'argent, la famille, le pouvoir, une bonne situation sont nécessaires pour être heureux dans la vie. Comment nous empêchent-ils d'évoluer spirituellement ? Et peut-on être heureux sans eux ?

Si votre bonheur dépend de l'argent, de la famille, du pouvoir et de votre situation, vous ne vous sentirez pas intérieurement en sécurité. Comment rester détendu quand vous êtes attaché à des choses et à des situations qui ne durent pas ? Comment une chose dont vous dépendez peut-elle vous rendre heureux ? Un maître peut-il rendre heureux son esclave ?

Jésus a dit que pour vivre vraiment, il faut mourir. Je ne me souviens pas de ses termes exacts. Il n'y a que si vous

abandonnez le désir d'être heureux que vous déborderez de joie. Vous connaissez l'histoire de l'homme riche qui est venu voir le Seigneur Jésus pour lui demander comment obtenir la Vie éternelle. Depuis sa jeunesse, il avait observé les commandements de la Torah et ne savait ce qu'il devait faire en plus. Jésus l'a regardé droit dans les yeux avec amour et lui a dit : « Une seule chose te manque. Va vendre tout ce que tu as, donne l'argent aux pauvres et tu auras un trésor dans les cieux ; puis viens et suis-moi. » Quand l'homme entendit cela, il partit tout triste, car il était très riche et n'avait pas le courage de faire cela. Il était attaché à tout ce qu'il avait. Jésus fit cette remarque à ses disciples : « Comme il est difficile aux gens riches d'entrer dans le Royaume de Dieu ! Il est beaucoup plus difficile à une personne riche d'entrer dans le Royaume de Dieu qu'à un chameau de passer par le trou d'une aiguille. » De toute évidence, il faisait référence à des gens tels que vous !

Comment un rat attachera-t-il la cloche au cou du chat ?

Si nous avons foi en Dieu, nous pouvons profiter de Sa présence et vivre sans nous soucier de l'avenir. Alors, quel est le problème ?

Très bien ! Vous devriez avoir foi en Dieu et vivre sans vous faire du souci au sujet de l'avenir. Puis vous devriez essayer d'être joyeux de Sa présence. Le problème est : comment un rat attachera-t-il la cloche au cou du chat ? Connaissez-vous cette histoire ? Il y avait beaucoup de rats dans une maison et un chat l'apprit. Il commença à aller fréquemment dans cette maison. Il sautait sur les rats, en tuait un ou deux chaque jour et les mangeait.

Cela devint un gros problème pour les rats. Ils se réunirent, réfléchirent encore et encore à cette question. Finalement, ils en vinrent à la conclusion qu'une cloche devrait être attachée au cou du chat afin qu'elle sonne quand il viendrait et que les rats s'enfuient pour se cacher dans leurs trous. Un rat dit alors : « C'est une très bonne solution. Mais, lequel d'entre nous va attacher la cloche au cou du chat ? » Donc, en ce qui vous concerne, comment cesserez-vous de vous faire du souci pour l'avenir si vous restez attaché aux choses qui ne durent pas ? Comment ressentirez-vous la joie de la présence de Dieu tant que vous ne L'aurez pas réalisé ? C'est là le problème !

Parcourir la voie de la Vérité a été comparé à une marche sur le fil d'un rasoir

Si l'attachement est douloureux, parfois il est encore plus douloureux de se détacher. Quelle est la différence entre détachement et renoncement ?

Le détachement semble encore plus douloureux parce que vous essayez d'abandonner vos anciennes habitudes. Si vous êtes un fumeur invétéré et cessez de fumer, vous ressentirez de l'inconfort, un malaise, et même de la douleur pendant un certain temps. Mais si vous persistez et ne succombez pas à nouveau à l'habitude de fumer, cet inconfort et cette douleur s'en iront peu à peu.

Avez-vous déjà pris de la drogue au cours de votre vie ? Les drogues font beaucoup de mal, tout le monde le sait. Mais quand vous avez pris l'habitude de consommer de la drogue et que vous arrêtez brusquement d'en prendre, c'est très douloureux. Votre corps veut reprendre de cette drogue, et vous vous sentez très mal à l'aise. Il est très difficile de cesser de se droguer.

L'attachement est comme l'addiction à la drogue. Il n'est pas si facile d'abandonner l'attachement. En fait, vous confondez le détachement avec le renoncement sans détachement. C'est ce dernier qui est le plus douloureux. Le détachement n'est pas douloureux du tout. En réalité, le détachement véritable vous délivre de la douleur causée par l'attachement. Le renoncement signifie l'abandon de possessions mondaines. Le détachement indique l'abandon de la possessivité.

Ceci concerne non seulement le détachement, mais aussi mon conditionnement.

Le conditionnement juste aide le chercheur de Vérité jusqu'à un certain point. Il peut être changé au moyen de la discipline. Le mental d'un être humain est suffisamment souple. Un être humain a la capacité de s'adapter aux conditions diverses.

Vous dites que votre douleur vient du fait que vous n'êtes pas capable d'être détaché. En réalité, ce n'est pas le détachement qui est la seule cause de votre douleur. Il y a un autre stade, qu'un mystique chrétien a appelé « la nuit obscure de l'âme ». Quand le chercheur de Vérité ne parvient pas à avoir une expérience spirituelle significative, alors même qu'il a renoncé à tous les attachements du monde, il se sent très triste et désespéré. Vous devriez être prêt à faire face à de multiples rencontres au cours de votre voyage vers la Vérité. La voie de la Vérité a été comparée à une marche sur le fil d'un rasoir. Votre douleur n'est peut-être qu'un début. Attendez de voir ce qui arrivera ensuite. Un distique d'un poème ourdou dit : « C'est juste le début de l'amour, et vous pleurez. Attendez de voir ce qui arrivera à l'avenir. » Toutefois, pleurer d'amour est une bonne chose ; cela nettoie aussi bien vos yeux que votre cœur !

La frustration résulte de l'attachement et des attentes

J'ai un sentiment de frustration, parce que depuis longtemps je n'ai pas été capable de parvenir à un niveau élevé d'expérience intérieure.

La frustration est le plus grand obstacle qui soit dans la *sadhana*, puisque la persévérance est la principale condition préliminaire requise. Lorsque l'on tombe amoureux d'une personne, on fait beaucoup d'efforts, on met sa vie en jeu pour obtenir la personne que l'on aime. L'amour intense et profond pour le/la bien-aimé(e) dévore tous les autres désirs et les attachements de celui qui aime. Il n'y a pas place pour la frustration sur la voie de l'amour. Comment pourrait-il y avoir de la frustration quand vous êtes prêt à mourir pour votre Dieu bien-aimé ?

Les expériences n'ont aucune importance. Elles vont et viennent. Aucune expérience ne peut être constante. L'expérience appartient au mental qui ne peut embrasser l'Infini. La Nature essentielle de l'Esprit est la Conscience qui est éternelle. Vous ne pouvez être sans « Expérience absolue », même si vous le souhaitez. L' « Expérience absolue » est cette Conscience éternelle. Ce que vous appelez frustration nécessite aussi la Conscience, bien qu'elle soit présente sous une forme déguisée dans le sentiment de frustration. Soyez de plus en plus ouvert et passif, et vous pourrez ressentir cette « Expérience absolue ». La frustration résulte de l'attachement et des attentes. L'amour pour Dieu ne supporte aucun attachement. Il ne souffre pas la frustration. Il ne peut donc y avoir de frustration quand l'amour pour Dieu est présent.

En réalité, c'est l'ego qui se réjouit, s'excite ou devient frustré. Comment pourrait-il y avoir frustration sans ego ? Peut-il

y avoir mal de tête sans tête ? L'attachement renforce l'ego. L'amour pour Dieu affaiblit l'ego et finalement le détruit.

C'est l'attachement profond et le désir des plaisirs sensuels qui créent les tendances négatives

Le détachement signifiant l'abandon des plaisirs des sens, i.e. de l'aspect positif de la vie, inclut-il également l'abandon des tendances négatives du mental ?

Le mental est ce que vous en faites. Vous pouvez faire de votre mental un ange. Vous pouvez aussi en faire un démon. Cela dépend de ce que vous voulez faire de votre mental. Il ne peut y avoir de plaisir sans douleur, comme il ne peut y avoir de nuit sans jour. Le plaisir et la douleur coexistent. Si vous voulez le plaisir, préparez-vous à recevoir aussi la douleur. C'est l'attachement profond et le désir des plaisirs sensuels qui créent les tendances négatives. Quand l'attachement et le désir sont abandonnés, les tendances négatives disparaissent automatiquement.

Le désir

C'est à cause du désir que l'homme se soumet à sa nature inférieure et ainsi blesse autrui

Si quelqu'un me blesse, ou si je blesse quelqu'un, est-ce mon destin ou suis-je libre ?

Si quelqu'un essaie de vous blesser, cela ne dépend pas de vous, mais c'est assurément vous qui essayez de blesser autrui ou vous en abstenez. Cela me rappelle un distique écrit par un poète ourdou :

« La mauvaise foi de l'homme me fait rire. Il accomplit des mauvaises actions, mais il maudit Satan et le blâme de l'avoir incité à les commettre. »

C'est à cause du désir que l'homme se soumet à sa nature inférieure et ainsi blesse autrui. Vous pouvez lire *Vairagya Shatakam* de Bhartrihari, qui comprend cent distiques sur *vairagya*. C'est un livre très inspirant, que j'ai lu il y a quarante ans. Je me souviens de quelques-uns de ces distiques :

« Il fut un temps où je croyais que le temps passe. Maintenant je vois que le temps a été tel qu'il a toujours été, mais que c'est moi qui passe. »

« Il fut un temps où je croyais profiter des objets. Maintenant je vois qu'ils m'ont dévoré. »

« O désir, c'est toi qui, de *Brahman*, a fait de moi un *jiva*, une âme qui a une perception et un pouvoir limités. Me laisseras-tu tranquille ? Que veux-tu, O désir ? Veux-tu maintenant qu'étant homme, je devienne pierre ? »

« O Seigneur, quand viendra ce temps béni où je serai si absorbé dans la méditation que mon corps et mon mental deviendront totalement immobiles et concentrés sur Toi, à tel point que les oiseaux croiront que ce corps est sans vie et feront leur nid dans ma chevelure, et que je ne le sentirai pas ? O Seigneur, quand ce temps béni viendra-t-il pour moi ? »

Quand vous avez un grand détachement intérieur et un profond amour pour Dieu, vous n'essayez jamais de blesser qui que ce soit.

L'insatisfaction qui résulte des plaisirs est la cause de l'ennui

Un saint peut-il s'ennuyer ?

Un saint est celui qui est en communion avec le Divin, source de tout bonheur et de toute félicité, ou celui qui cherche à réaliser Dieu, s'il ne l'a pas encore fait. Donc, comment un saint pourrait-il s'ennuyer ? L'ennui naît de l'insatisfaction.

Dans le *Mahabharata* on trouve l'histoire d'un roi nommé Yayati. C'était le plus grand roi de son époque. Il essaya par tous les moyens de trouver la satisfaction par les plaisirs sensuels mais en vain. Par trois fois, alors qu'il était âgé, il appela à l'aide des pouvoirs surnaturels afin d'emprunter plusieurs années de vie à ses fils, même alors il ne put satisfaire ses désirs. Finalement, il parvint au détachement intérieur et écrivit de beaux poèmes sur la futilité des plaisirs sensuels, qui ne peuvent jamais satisfaire une personne. Le caractère insatisfaisant des plaisirs est ce qui cause l'ennui.

L'attachement aux plaisirs et l'aspiration ardente à la Libération

C'est parce que je connais le plaisir qu'ils me donnent que je suis tellement attaché aux désirs mondains (même s'il y a aussi de la souffrance). Comment puis-je aspirer ardemment à Dieu alors que je ne sais pas ce qu'Il va me donner ?

Le plaisir procuré par la gratification du désir est de courte durée, mais la souffrance qui en résulte peut être énorme, et même désastreuse si l'on cède à des désirs bas et illégitimes. Si l'on

réfléchit à cela encore et encore, l'attachement aux plaisirs disparaît progressivement, et le plaisir meurt de mort naturelle. Il faut beaucoup travailler sur soi-même pour faire disparaître ses désirs illégitimes. Si une personne peut surmonter ses désirs et maîtriser son mental, pourquoi n'y arriveriez-vous pas ?

La joie a un autre goût, une autre qualité. Elle est fondamentalement différente des plaisirs sensuels. Quand vous aidez/servez une personne qui en a besoin, vous ressentez une joie intérieure, qui ne peut être comparée au plaisir procuré par la dégustation d'un chocolat. Ce plaisir ne dure que le temps pendant lequel le chocolat descend dans votre gosier. Mais la joie de servir les autres, ou la joie que vous ressentez quand votre mental devient pur et stable, résonne dans votre cœur pendant des jours et des jours.

L'aspiration ardente à la libération ou à la liberté est universelle. Elle est déjà en vous. Elle est en chacun et en tous. Tout le monde veut la liberté. Même un écolier veut avoir des vacances scolaires. Cela montre qu'il aspire ardemment à la liberté.

Que vous apportera la Réalisation de Dieu ? Vous ne pourrez le savoir directement que lorsque vous y serez parvenu. Les Ecritures vous donnent un aperçu de ce que la Réalisation de Dieu vous apporte. Vous devriez avoir foi et confiance en Elles et suivre leurs enseignements de tout votre cœur. C'est alors que vous pourrez voir vous-même directement ce que Dieu est et ce que la Réalisation de Dieu vous apporte.

Ne désirez pas ! N'ayez pas d'attentes !

Le plus souvent nous nous plaignons de notre sort. Nous devrions voir ce que Dieu nous a déjà donné. Pourquoi ne remplissons-nous pas nos devoirs ?

La plupart des gens pensent à ce qu'ils n'ont pas, et se plaignent. Ils ne pensent pas à ce que Dieu leur a donné, ne Le remercient pas. De tels gens ne trouvent jamais la paix. La plupart des êtres ne pensent qu'à leurs droits et se soucient rarement de remplir leurs devoirs. Les droits et les devoirs coexistent toujours. Si quelqu'un a des droits, vous avez aussi des devoirs envers lui. Le chercheur de Vérité accomplit ses devoirs mais ne se soucie pas de ses droits. L'homme du monde se bat pour ses droits mais n'accomplit pas ses devoirs. Voilà la différence. Attendre quelque chose de Dieu après avoir fait un effort juste et nécessaire est légitime, mais ce n'est pas sage du point de vue spirituel. L'absence d'égoïsme et la liberté complète par rapport aux désirs et aux attentes sont les états d'être les plus élevés. Quand Gautama Bouddha a atteint l'Illumination, il est parvenu à la conclusion que le désir est la cause de la souffrance dans le monde. Ne désirez pas ! N'ayez pas d'attentes ! Voilà l'essence de l'enseignement du Seigneur Bouddha.

Le découragement, la dépression

Qui est responsable de votre tristesse ?

Je me sens triste parce que je ne réussis pas à méditer.

On devient triste ou déprimé quand on veut parvenir à quelque chose et qu'on n'y arrive pas. Vous êtes-vous consacré de tout votre cœur, de tout votre être, à la Réalisation de Dieu, sans parvenir à Le découvrir ? Regardez au fond de votre cœur, et observez ce que vous avez fait toute votre vie. Vous êtes-vous consacré totalement à la Réalisation de Dieu, intérieurement et

extérieurement, ou avez-vous été absorbé dans les jeux du monde destinés à vous procurer richesses, pouvoir et commodités matérielles ? Qui est responsable de votre tristesse ? Vous semblez être impatient de trouver Dieu et vous vous sentez découragé sans même vous être efforcé pendant plusieurs années de Le trouver. Vous avez travaillé pour obtenir tout ce qu'offre le monde avec tant de patience pendant quarante ans, et vous voulez trouver Dieu en un jour ?

Que faire quand je me sens triste ?

Quand vous vous sentez triste, vous devriez « voir » votre tristesse, et elle disparaîtra. Attention ! Voir n'est pas analyser. Ou bien, vous devriez vous souvenir de quelqu'un que vous aimez profondément, et votre tristesse disparaîtra.

Si, parmi nos proches, nous connaissons quelqu'un qui essaie constamment de se suicider, que pouvons-nous faire pour aider cette personne ?

Il faut suggérer à cette personne des choses positives et lui redire encore et encore l'importance de la vie humaine. Si elle a des difficultés, vous devriez vous intéresser à ses problèmes et l'aider. La dépression intense, la frustration ou la peur est la cause de la tendance suicidaire.

Les tensions

Là où il y a de la résistance, il doit y avoir des tensions

Quand je pratique trop la méditation, j'ai tendance à devenir tendu.

Il y a de la tension quand la concentration est pratiquée de façon forcée. Ne pratiquez pas de façon trop forcée, car cela crée de la tension. En général, quand on n'a pas de joie à méditer, on connaît l'ennui et non la tension. Mais si l'on s'ennuie pendant la méditation et que l'on est forcé de s'asseoir pour méditer, on se contracte. C'est la loi générale de la tension. Là où il y a de la résistance, il doit y avoir des tensions. Associez à votre pratique l'amour pour Dieu.

La peur

La peur pendant la méditation est le plus grand obstacle

Ce matin, j'ai eu une méditation très profonde, mais en même temps j'ai pris peur. Que dois-je faire ?

Quelle sorte de peur était-ce ? La peur fondamentale est celle de la mort. Si vous mourez quand vous êtes en méditation, c'est la meilleure mort qui soit. Il vaut bien mieux mourir en méditant qu'en courant à la poursuite des choses du monde. La peur pendant la méditation est ce qui vous empêche le plus d'avoir une expérience spirituelle quelle qu'elle soit. Même si cette expérience commençait à se produire en vous, elle cesserait immédiatement quand une peur ou un doute surgit dans votre mental. Soyez toujours prêt à mourir. Vous ne pouvez faire cesser cette peur si vous n'êtes pas prêt à mourir. Cette préparation à la mort peut prendre un temps très long, et même plusieurs vies.

Ne vous souciez pas de ce que les autres pensent de vous

J'ai toujours peur, peur de parler, d'agir, et même de vous parler. En fait, j'ai peur du jugement des autres.

Pourquoi avez-vous peur de moi ? Il ne faut avoir peur que des êtres malfaisants. Si vous avez la conscience tranquille et n'avez rien fait de mal, pourquoi devriez-vous avoir peur des jugements que les autres portent sur vous ? Si vous vous laissez perturber par ce que les autres disent de vous, vous ne serez jamais heureux. Si votre bonheur dépend de ce que l'on raconte à votre sujet, n'importe qui peut vous rendre malheureux. Ne vous souciez pas de ce que les autres disent de vous.

X alla trouver Y et lui dit : « Ta femme est devenue veuve. » En entendant cela, Y se mit à pleurer. Z était également présent. Il dit à Y : « Comment ta femme peut-elle devenir veuve tant que tu es vivant ? » Y réfléchit, comprit et fut en paix.

Si vous êtes droit et honnête et que quelqu'un vous dit : « Vous êtes malhonnête ! », pourquoi devriez-vous en être perturbé ? Si vous vous laissez perturber, vous êtes comme Y, stupide.

Je le sais, mais que faire ?

Il y a des gens qui disent du mal des sages et de Dieu. Vous ne pouvez les faire taire. S'ils vont jusqu'à dire du mal de Dieu, comment pourriez-vous leur échapper ? Laissez-les parler. Ne vous en souciez pas. Ayez la conscience tranquille. C'est de cela que vous devez vous soucier ! Vous devriez savoir que dans le monde il en est ainsi. Il y a des gens qui me critiquent, mais je ne me soucie pas de leurs critiques. Pourquoi devrais-je me soucier de

leurs jugements ? Il y a des gens qui m'adorent comme Dieu, et cela ne me transporte pas de joie. Il y en a qui me critiquent par jalousie, et cela ne me perturbe pas. Pourquoi mon bonheur devrait-il dépendre de ce que les gens disent de moi ?

Les situations adverses

Par le biais des relations et situations adverses, souvenez-vous du Divin et essayez d'en tirer un enseignement

Pourriez-vous expliquer comment accepter les relations et les situations au nom de Dieu ?

Accepter les relations et les situations au nom de Dieu ne signifie pas qu'il ne faut pas vous servir de votre discernement, ou que vous ne devez pas éviter les relations qui vous sont défavorables. Cela signifie que vous ne pouvez fuir le monde. Vous devez être dans le monde et affronter les défis de la vie. Vous devez faire face aux problèmes en gardant votre équilibre et sans être excité ou déprimé. La relation doit être entretenue au nom de Dieu, la situation doit être acceptée en Son nom, afin que, par le biais de cette relation ou de cette situation, vous puissiez vous souvenir du Divin. La vie n'est pas un lit de roses. Il vous faut affronter beaucoup de problèmes et de défis dans la vie. De temps à autre, vous êtes confronté à des conditions à la fois favorables et défavorables, qu'il vous faut affronter avec force et courage. La réussite dans la vie, particulièrement au sens matériel, met en jeu tant de facteurs, de personnes et de forces. Servez-vous de votre intelligence et de la force de votre volonté pour contrer les situations adverses. La pratique régulière de la méditation, la prière et les autres

exercices spirituels peuvent accroître cette force et cette capacité. Quoi qu'il en soit, un dur labeur est nécessaire pour réussir dans la vie. Personne ne peut éviter les difficultés en essayant de les fuir. Quels que soient les résultats que vous obtenez, continuez à lutter. Si quelqu'un trahit votre foi et votre confiance, cela signifie que votre confiance est mal placée. Peut-être étiez-vous sous l'emprise d'une émotion quand vous avez choisi, cela peut arriver. Essayer d'en tirer un enseignement et menez votre vie de façon plus habile. Ne vous laissez pas décourager par les échecs, ni être excité par les succès. Ils sont temporels, vont et viennent. Rien ne dure en ce monde. Ce qui dure ne peut être arraché, même par la mort. Le chercheur de Vérité cherche ce qui dure, la vie permanente et absolue qui est au-delà du temps et immortelle. Le souvenir du Divin par le biais des situations et relations aide le chercheur à réaliser la Vérité absolue.

Croyez-vous que personne n'a réalisé Dieu pendant le *kaliyuga* ?

Certains disent que nous sommes au début de l'âge de l'Eveil. Comment est-ce possible, puisque nous sommes encore dans le kaliyuga *?*

Il est plus facile de réaliser le Divin dans le *kaliyuga*, qui a débuté il y a des milliers et des milliers d'années. Croyez-vous que personne n'a réalisé Dieu pendant le *kaliyuga* ? Le Seigneur Jésus a vécu dans le *kaliyuga*. Shri Ramakrishna Paramahamsa, Swami Vivekananda, Papa Ramdas, Shri Ramana Maharshi, Shri Aurobindo, Shri Ananda Mayi Ma, Oriya Baba, Harihara Baba, Paramahamsa Yogananda, Lahiri Mahasaya, Chaitanya

Mahaprabhu, Mirabai, Surdas, Tukaram, Guru Nanak Deva, Kabir, Udasin Acharya Shri Chander, et beaucoup de mystiques d'autres religions, n'ont-ils pas vécu dans le *kaliyuga* ? S'ils ont pu réaliser Dieu dans le *kaliyuga*, pourquoi n'y parviendriez-vous pas ?

Un chercheur honnête de la Vérité en ce monde est comme une chèvre vivant au milieu des loups

Un chien m'a mordu alors que je chantais le mantra. *Est-ce que le* mantra *n'était pas assez fort en moi ? Le* mantra *a-t-il le pouvoir d'éliminer ou de réduire l'impact du passé karmique ?*

Si Jésus a été crucifié par sa propre communauté, si ceux qui se disent croyants ont pu torturer à mort Mansur el-Hallaj et Shamas, faut-il s'étonner qu'un chien errant vous morde ! Il y a quelques jours seulement, Mère Teresa a été mordue, non par un animal errant, mais par son chien favori. Est-ce que cela rabaisse de quelque façon le niveau spirituel de Mère Teresa ou sa dévotion ? Une fois, un éléphant sauvage m'a attaqué. Une autre fois, un éléphant sauvage a détruit ma hutte au toit de chaume, mais je n'y étais pas à ce moment-là.

Le plus souvent, un chercheur honnête de la Vérité est obligé d'affronter ou de subir beaucoup de problèmes et de souffrances en ce monde afin de suivre la voie de la Réalisation de Dieu. Un chercheur honnête de la Vérité en ce monde est comme une chèvre vivant au milieu des loups. Qu'importe si le corps est tué en cherchant Dieu ! Mieux vaut mourir en cherchant Dieu que de mourir gisant dans un lit, handicapé physiquement et mentalement. Le chercheur de Dieu ne doit pas se satisfaire du

monde. Pratiquez la contemplation sur l'impermanence des choses de la vie. Cela vous apprendra l'art de mourir. Vous ne pouvez profiter pleinement de la vie qu'après avoir appris la joie de mourir. Soyez prêt à mourir à tout moment.

Se contenter de réciter le *mantra* ne suffit pas. Tandis que vous récitez le *mantra*, votre cœur doit être relié à Dieu. S'il en est ainsi, Dieu peut sûrement réduire ou éliminer l'impact de votre *karma* passé. Le *mantra* protège effectivement et agit si son pouvoir est devenu manifeste, s'il a pénétré dans toutes les fibres de votre être.

Quand nous disons « Je prends refuge en Toi », qu'est-ce que cela signifie ? Qu'essayons-nous de protéger ? Alors que tout ce que nous pensons être n'est qu'un rêve, qu'y a-t-il donc à préserver ?

Quand vous voyez l'irréel comme quelque chose d'irréel, il cesse peu à peu de vous influencer et finalement vous parvenez à réaliser ce qui est Réel. Quand vous voyez le rêve comme un rêve, il ne dure pas longtemps et vous êtes éveillé. Quand vous êtes illuminé et avez réalisé votre Etre éternel et immortel, vous n'avez pas besoin de prendre refuge en quelqu'un. S'il vous plaît, ne confondez pas les moyens avec la fin.

Vous avez été mordu par un chien errant, cela vous bouleverse tellement et le doute vous envahit. Vous vous sentez vulnérable et votre confiance paraît avoir été ébranlée. Il semble que vous n'ayez pas lu les biographies des saints qui ont supporté des souffrances indicibles pour leur Dieu bien-aimé. Ce qui distingue l'amour véritable d'un dévot pour Dieu est que, s'il lui arrive un événement fâcheux, il (ou elle) s'en fait le reproche et pense qu'il en est responsable, et même remercie Dieu de lui avoir

donné cette punition. Mais l'être qui n'a pas d'amour véritable pour Dieu blâme toujours l'œuvre divine quand il se trouve dans l'adversité.

Je suis surpris de voir combien de réactions et de doutes le fait d'être mordu par un chien a créés dans votre mental. Prenez-vous refuge en Dieu pour vous sauver de la morsure d'un chien ? Si c'est le cas, il s'agit là d'une sorte de dévotion très inférieure. Il n'est pas besoin de prendre refuge en Dieu pour se sauver de la morsure d'un chien. Un bâton peut faire l'affaire. Il y a d'autres chiens qui mordent ou essaient de mordre en permanence le chercheur de Vérité, à savoir la colère, le doute, l'avidité, le désir, la peur, l'ego, et tant de faiblesses que le chercheur a beaucoup de mal à surmonter. Si l'on se contente de dire ces mots : « O Dieu, je prends refuge en Toi, sauve-moi je T'en prie », la prise de « refuge » ne se fait pas. Dire est une chose mais en réalité, dans votre cœur, vous avez peut-être déjà pris tant de refuges qui n'offrent absolument aucune sécurité.

Parler est une chose, ressentir profondément dans son cœur ce que l'on dit, en est une autre. Lorsque l'on s'est réellement abandonné à Dieu, on voit Dieu et Son œuvre en toute chose et l'on est satisfait de sa *lila*, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il n'est pas question de devenir perturbé ou de perdre confiance. L'être sujet au doute et à la perte de confiance a été totalement anéanti en celui (ou celle) qui s'est abandonné(e) à Dieu. Si l'univers entier est détruit, si tous les volcans du monde entrent en éruption et anéantissent la plupart de la vie terrestre, celui qui est établi en Dieu ne s'en émeut nullement.

Vous savez à quel point vous avez pris refuge en Dieu, bien que vous disiez et répétiez ces mots chaque jour. Vos doutes et votre manque de confiance montrent que la prise de « refuge » ne s'est pas faite du tout. Elle n'a pas dépassé les mots. Que la

morsure d'un chien puisse créer un tel manque de confiance chez le fidèle qui a abandonné toute sa vie au Seigneur semble en vérité très surprenant.

Qui manque de confiance ? Qui a des doutes si la personnalité tout entière a été abandonnée ? Commencez par attacher un cercueil sur votre tête. Soyez prêt à mourir si vous voulez suivre la voie de la Réalisation.

Ce qui distingue celui (ou celle) qui aime vraiment Dieu, c'est qu'il (ou elle) assume toute la responsabilité des événements contraires qui lui arrivent, mais attribue à Dieu le crédit des incidents favorables. Peut-être demain aurez-vous un mauvais rhume et demanderez-vous : « J'ai pris refuge en Dieu et j'ai attrapé un mauvais rhume... A quoi bon prendre refuge en Dieu ? A quoi cela sert-il ? »

Changez votre façon de voir plutôt que d'essayer de changer une situation

En réalité, j'ai peur de regarder à l'intérieur. Je ne sais que faire.

Regarder à l'intérieur ou à l'extérieur ne fait pas grande différence. La différence est dans la façon de voir et non dans le lieu où vous portez votre regard. Si vous regardez à l'intérieur avec un intérêt personnel et une façon de penser négative, même le fait de tourner votre regard vers l'intérieur ne vous aidera pas.

Si je regarde simplement, sans penser, je trouve cela ennuyeux.

C'est la qualité du regard qui doit être changée et transformée et non ce que vous regardez. Il est plus difficile de changer l'objet

ou la situation que vous regardez que de changer votre façon de voir. La situation met en jeu tant de personnes et chaque personne veut changer la situation en fonction de ses goûts. Donc, si vous voulez changer une situation extérieure, cela crée des confrontations, du stress et des tensions. Vous devez lutter avec les autres afin de modifier la situation de façon à ce qu'elle vous plaise. Mais pour changer votre façon de voir une situation, vous n'avez pas besoin de lutter avec les autres. Il suffit d'avoir affaire à votre propre mental. Qu'est-ce qui est le plus facile ?

Je trouve souvent qu'il est plus facile de lutter avec les autres.

Essayer de changer une situation donnée, c'est une politique encouragée par le matérialisme. La spiritualité conseille de transformer sa façon de voir cette situation.

Soyez comme un arbre

Jésus a dit de tendre l'autre joue à ceux qui vous frappent. Mais parfois nous devons battre l'enfant pour son bien...

Si une mère bat son enfant, c'est par amour. Jésus a dit : « Si votre ennemi vous frappe sur la joue droite, présentez-lui aussi la joue gauche. » Cela signifie que, si quelqu'un vous fait du mal, vous ne devriez pas lui nuire aussi et lui rendre la monnaie de sa pièce. Soyez comme un arbre. Même si vous coupez les branches d'un arbre, il continue à vous donner de l'ombre et à vous protéger.

Je veux vous présenter aussi mon autre joue.

Croyez-vous que je vous aie fait quelque tort en vous suggérant de mener une vie pure qui ait un sens et de vivre pour des valeurs plus élevées ? Vous ai-je battu ?

Vous m'avez demandé de ne pas m'opposer aux autres. A présent, je sens vraiment que tout n'est pas si important, alors qu'est-ce qui est correct ?

Quand un arbre est très petit, il faut le protéger des animaux. Sinon, les animaux le mangeront, le piétineront, ne le laisseront pas croître. Quand l'arbre a effectué toute sa croissance et qu'il est devenu immense, vous pouvez même y attacher un éléphant. Vous avez le droit de vous défendre, mais ne le faites pas au détriment des autres.

Pourquoi alors Arjuna a-t-il combattu même ses propres parents ?

Arjuna venait d'une classe de guerriers. C'était un combattant par nature. Il avait mené de nombreuses guerres dans lesquelles beaucoup de gens avaient été tués. Il luttait contre l'injustice et l'oppression. Mais quand ses propres parents ont commis des injustices et des actes horribles, Arjuna a refusé de se battre contre eux. Cela était dû à son profond attachement pour eux. Dans cette situation, le Seigneur Krishna a donc demandé à Arjuna de se battre.

Cela signifie-t-il que je dois me battre ?

Etes-vous un Arjuna ? Etes-vous confronté à la même situation que lui ? Si oui, vous devriez avoir la permission de vous battre. Mais faites-le de façon désintéressée !

Il peut arriver que Dieu crée des situations difficiles pour le bien des dévots

Comment garder foi en Dieu même lorsque des événements difficiles surviennent dans ma vie ?

Il est vrai que dans des conditions difficiles et adverses il n'est pas facile de garder foi en Dieu. Mais Dieu est la Mère la plus intelligente qui soit. Il ne satisfait pas tous les désirs de Ses dévots. Il peut parfois créer pour ses fidèles des situations qui sont difficiles pour qu'ils en tirent quelques leçons. La plupart des plus grands scientifiques ont cru à l'existence de Dieu. Lisez les vies de grands saints et les Saintes Ecritures qui vous inspirent. Cette inspiration vous aidera à dissiper beaucoup de vos doutes. La vérification par soi-même est la meilleure preuve qui soit.

Dans l'Hindouisme, il y a des systèmes et des modes d'approche où il n'est pas nécessaire d'avoir au préalable foi ou *shraddha* dans le Divin. On peut suivre ces systèmes, faire des expériences et finalement réaliser l'existence de la Conscience qui est hors du temps et éternelle.

En Inde, il y a un proverbe qui dit : « Quand quelqu'un est en difficulté ou dans la douleur, il crie spontanément « Mère, mère ». Et le mot même de « mère » soulage un peu cette douleur. » Quand un enfant innocent veut toucher le feu par curiosité, sa mère le tire en arrière. L'enfant pleure, mais sa mère ne lui permet pas de toucher le feu. De même, Dieu ne permet pas à Son fidèle de mettre la main au feu, même si ce dernier pleure et crie car il veut le faire. Dieu veille à accorder à ses fidèles ce qui est bon pour eux, à long terme.

« Tu peux fuir loin de moi, mais Tu ne peux sortir de mon cœur »

J'ai eu une opération des yeux. Pouvez-vous m'aider à retrouver la vue, afin que je puisse tout voir clairement, lire des livres et m'instruire ?

Il y avait un saint nommé Surdas. C'était un grand dévot du Seigneur Krishna. Mais il était aveugle. Il composa et chanta beaucoup de chants par amour pour l'enfant Krishna. On dit que ses chants à la louange de Krishna étaient si doux et pleins d'amour que lorsqu'il chantait, le Seigneur Krishna venait, s'asseyait près de lui et les écoutait. Surdas devinait intuitivement que l'enfant Krishna était assis près de lui. Une fois il saisit la main de Krishna. Krishna dégagea la main prise par Surdas et s'enfuit. Surdas composa sur le champ un distique :
« Tu peux fuir loin de moi, mais Tu ne peux sortir de mon cœur,
Quelles que soient Tes tentatives pour y parvenir. »

Krishna lui proposa de lui rendre la vue afin qu'il pût voir le monde. Mais Surdas refusa, disant :
« Celui qui T'a vu, ne veut plus voir ce monde. »

Et il préféra rester aveugle mais absorbé dans sa douce communion avec Krishna toute sa vie durant. Un autre saint, Tulsidas, dit :
« Honnie soit cette connaissance qui ne vous change pas,
Ne vous aide pas à surmonter vos émotions négatives,
Qui ne vous libère pas de l'attachement et de l'ignorance. »

Le chercheur de Vérité doit apprendre à s'adapter à toute situation

Est-ce qu'un chercheur de Vérité devrait avoir des difficultés à trouver un lieu pour pratiquer sa sadhana *? Je voyage depuis un mois et suis allé dans différents endroits. J'ai dû affronter des difficultés partout. Nulle part je n'ai eu l'impression que les gens suivaient une voie spirituelle.*

Il semble que vous ne soyez pas allé dans les bons endroits. Ou que vous ne soyez pas parvenu à vous adapter au mode d'approche spirituelle de ceux que vous avez rencontrés. Aucun lieu n'est parfait. Vous devez partout vous heurter à des limites. S'il existait un lieu parfait, vous n'auriez pas besoin de chercher Dieu. Vous n'auriez qu'à vous rendre en ce lieu !

Un *ashram* est comme une communauté où beaucoup de gens résident ensemble. Chacun a son tempérament particulier, ses goûts et aversions. Ce qui les fait rester ensemble, c'est un maître en qui ils ont tous foi et confiance, et un but unique : découvrir la Vérité, i.e. la Réalisation de Dieu. Pour ce but, chacun devrait et doit se priver de beaucoup de commodités et de conforts. Ce n'est pas si difficile, parce qu'un être humain peut s'adapter à n'importe quelle situation. Il (ou elle) peut même parvenir à vivre au Pôle nord !

Le plus grand problème, c'est l'ego. Il y a des heurts entre les gens, principalement à cause de leur ego. L'ego veut contrôler tout un chacun. Il se considère comme le plus sage de tous et essaie de s'imposer, d'imposer sa volonté aux autres. Cela occasionne des conflits dans les *ashrams*. De tels conflits sont plus ou moins présents dans tous les *ashrams*. En présence du maître, ils restent dissimulés et n'apparaissent pas à la surface.

Dès que le maître part, les conflits se manifestent. N'est-il pas étrange qu'il y ait eu dans quelques-uns des *ashrams* les plus célèbres des différends menant à des procès entre certains groupes, dans le but de prendre le contrôle de ces *ashrams* !

Le premier et le dernier obstacle sur la voie de la Réalisation de Soi, c'est l'ego. Si le chercheur de Vérité parvient à dominer l'ego et à s'en délivrer, il (ou elle) non seulement découvre la Vérité, mais devient aussi une grande force et un centre qui permet d'unir les êtres de tempéraments différents.

Le confort n'est pas un obstacle à la Réalisation de Dieu, mais l'attachement aux conforts en est sûrement un. Le chercheur de Vérité doit apprendre à s'adapter à toute situation dans laquelle il (ou elle) se trouve. Si vous êtes un chercheur de Vérité, vous n'êtes pas au service de vos sens ; ce sont vos sens qui doivent vous servir. Vous utilisez toutes vos facultés pour parvenir à la Réalisation du Soi : vos sens, votre mental, votre réflexion et votre discernement. Vous n'êtes pas à leur service mais vous vous servez d'eux. Ils ne devraient pas se servir de vous. En ce domaine, vous devez être très vigilant sur un point : votre mental se sert-il de vous ou vous servez-vous correctement de votre mental ?

Puisqu'aucun lieu n'est parfait, est-il utile de trouver un lieu qui est inconfortable et d'essayer d'y méditer ?

Un lieu peut convenir relativement davantage à la *sadhana* qu'un autre. Naturellement le chercheur de Vérité doit choisir un lieu, celui qui lui convient le mieux pour sa *sadhana*. Dire « Aucun lieu n'est parfait » ne signifie pas que vous devez aller en un lieu où les gens se battent avec des fusils et vous y asseoir pour méditer. Si vous le faites, vous serez très probablement tué par un tir croisé pendant votre méditation.

La façon dont vous pratiquez votre *sadhana* varie en fonction de différents facteurs : votre niveau de conscience, votre condition physique, votre âge, les circonstances extérieures, les changements climatiques, etc. En été, vous pouvez vous asseoir pour méditer en étant vêtu légèrement, mais quand vous méditez pendant un hiver glacial, vous devez vous emmitoufler dans des couvertures.

Le jugement – La critique

Vous n'écoutez pas, vous jugez

Est-ce que je ne réfléchis pas quand j'écoute les autres ?

Ecouter est très difficile. Généralement, quand on vous dit quelque chose, vous n'écoutez pas ; vous interprétez ce que l'on vous dit avec votre mental. Vous n'écoutez pas, vous jugez, en fonction de vos convictions et de vos croyances, ce que l'autre vous dit. Vous ne pouvez écouter quelqu'un que lorsque votre mental est silencieux, que votre mental n'est pas en train d'interpréter ou de juger, qu'il est passif et vigilant. Autrement, vous ne faites qu'écouter votre propre mental.

Si vous tolérez vos propres défauts, pourquoi ne tolérez-vous pas ceux des autres ?

Parfois, je suis méprisant à l'égard de mon voisin. J'en demande pardon. Comment cesser de me comporter ainsi ?

Si vous pouviez pénétrer à l'intérieur de vous et voir vos propres défauts, vous n'oseriez pas mépriser votre voisin. Aucun homme n'est parfait en ce monde. Le problème est que vous vous attendez à ce que les autres (vos voisins) soient parfaits, bien que vous ne soyez pas capable de vous rendre vous-même parfait. Etes-vous parfait ? Si vous parvenez à voir vos imperfections, il vous sera plus facile de tolérer les défauts des autres. Si vous tolérez vos propres défauts, pourquoi ne tolérez-vous pas ceux des autres ? N'utilisez pas deux poids, deux mesures.

Je sais que j'ai aussi plein de défauts, que je n'aime pas. Comment parvenir à apprécier les défauts des autres ?

Le même homme peut avoir un visage laid et des dents très propres et brillantes. Quelqu'un dit : « Il a de très belles dents » et il en est heureux. Une autre personne remarque : « Son visage est très laid » et elle éprouve de la répulsion. Ne vaut-il pas mieux voir ce qu'il y a de bien chez les autres et ignorer leurs défauts ? Ce que vous regardez dépend de vous. Chacun a dans sa personnalité un côté positif et un côté négatif. C'est votre perception des choses qui vous rend tendu ou heureux. Il y a des gens qui voient des défauts même en Krishna, chez le Bouddha et en Jésus. D'autres sont inspirés par leurs vies. Vous voyez ce que vous voulez voir.

Pourriez-vous s'il vous plaît expliquer ce que vous entendez par « N'utilisez pas deux poids, deux mesures » ?

Il était une fois un juge. Il avait condamné à mort beaucoup de criminels endurcis qui avaient assassiné des innocents. Une fois, son fils fut impliqué dans un cas de meurtre et fut pris sur le fait. Le juge affirma alors que la peine de mort devrait être abolie car elle ne laisse aucune possibilité au criminel de se repentir et de

s'améliorer. Voilà un exemple d'utilisation de deux poids, deux mesures par ce juge, en raison de l'attachement qu'il avait pour son fils.

La douleur et la souffrance

Pour l'évolution de l'âme, la souffrance est inévitable

Mon amie souffre d'un cancer des os et m'a demandé de prier pour elle. Elle est à l'hôpital et souffre énormément. Pourriez-vous prier pour elle ?

Personne ne veut la souffrance et cependant elle ne semble épargnée à personne. Beaucoup de saints de haut niveau ont connu une maladie ou une mort physique redoutable. Même le Seigneur Jésus et beaucoup de saints Soufis ont été crucifiés ou tués brutalement. Un très grand saint, Oriya Baba, auquel Anandamayi Ma rendait souvent visite afin de lui présenter ses respects, a été tué d'un coup de hache par un dévot fou. Il l'a frappé sur la tête par derrière en présence d'autres dévots. Il semble que la souffrance soit inévitable pour que l'âme puisse évoluer.

Je souhaite à votre amie d'avoir la force de supporter cette souffrance et d'être en paix mentalement. Ecrivez-lui et demandez-lui de se souvenir continuellement du Divin dans son cœur. Parfois, un miracle arrive et même des patients atteints d'un cancer à un stade avancé se rétablissent.

Lorsqu'une personne qui nous est chère est malade ou a une difficulté, devons-nous prier pour elle, même si nous savons que cette souffrance est utile pour sa croissance spirituelle ?

Quand vous êtes malade, que faites-vous ? N'essayez-vous pas de vous délivrer de la souffrance occasionnée par la maladie ? Ou acceptez-vous la souffrance, considérant qu'elle favorise votre croissance spirituelle ? La souffrance ne peut être utile pour la croissance spirituelle d'un chercheur de Vérité que s'il (si elle) l'accepte de plein gré et en apprend quelque chose. Quand il s'agit des personnes qui vous sont chères, vous devriez suivre le même principe que lorsqu'il s'agit de vous.

Je comprends que si une souffrance survient, je dois m'en délivrer et accepter ce qui ne peut être évité. Est-ce bien cela ?

Il est très difficile d'accepter joyeusement la souffrance. Vous ne voulez pas souffrir. Personne ne veut souffrir, et cependant il le faut. Si vous acceptez l'inévitable, la souffrance a moins d'emprise sur vous. Si vous ne l'acceptez pas, vous souffrez davantage. Certaines personnes invitent la souffrance afin d'alléger leurs douleurs futures. C'est une façon de se délivrer d'une plus grande souffrance.

Certains maîtres disent que dans ce monde la souffrance est moindre que dans les autres mondes. Est-ce exact ?

La souffrance dans le monde astral est plus grande que dans le monde physique. Selon les Evangiles, si un membre de votre corps est la cause de votre péché, mieux vaut le couper et le perdre que d'avoir votre corps entier jeté en enfer après votre mort.

Le chercheur de Vérité doit lutter dans son monde intérieur

Depuis que je suis ici, je ne ressens que souffrances sur souffrances, quand je vois que mon mental déborde de tant de tendances négatives.

C'est vrai. Chaque fois que vous allez voir un sage, c'est tout d'abord votre nature inférieure qui se révèle à vous. Comment surmonter vos tendances inférieures si vous ne commencez pas par en prendre conscience ? Quand vous allez à l'intérieur de vous, vous n'y rencontrez pas immédiatement Dieu. Il y a tant d'autres choses qui sont également cachées en vous. Ce sont ces choses que vous rencontrez tout d'abord. Et cela est très douloureux pour un *sadhaka* ou un chercheur de Vérité. Il ou elle se sent cerné(e) par tant de forces intérieures différentes lorsqu'il ou elle pénètre à l'intérieur. De même qu'il faut combattre dans le monde extérieur, le chercheur de Vérité doit lutter dans son monde intérieur. Dieu est la rencontre ultime que vous faites quand vous entrez à l'intérieur.

Il n'y a pas de souffrance dans la création de Dieu

Pourquoi y a-t-il de la souffrance dans la création de Dieu ?

Le corps humain, les montagnes, les fleuves, etc., ne sont pas créés par l'homme, mais par Dieu. Ils sont la création de Dieu. Il y a deux niveaux superposés dans le monde. A la base se trouve la création de Dieu, puis l'individu lui impose son propre *sankalpa* et *jiva shrishti*, le « monde de l'être humain » est créé. Il n'y a pas de souffrance dans la création de Dieu. La souffrance n'est

que dans le monde des relations, créé par les individus. Ces relations sont créées par le *sankalpa* de l'individu et non par le *sankalpa* de Dieu. La souffrance appartient au *jiva shrishti*, et non à la création de Dieu.

La racine de tout attachement est enfouie profondément dans le subconscient

Comment parvenir à accepter la mort de mon fils ?

Dites-moi, y a-t-il un seul foyer au monde où aucun être ne soit mort ? La mort est un phénomène universel. Personne ne peut la contrôler. Les rois meurent, les saints et les sages meurent, les grands hommes meurent, les pécheurs meurent, les prophètes meurent, et ceux qui sauvent la vie des autres meurent également. Nous mourrons aussi. Votre fils est mort, mais qui aurait pu épargner sa vie pour toujours ? Vous devriez vous préparer vous-même à la mort, au lieu de vous chagriner de la mort de votre fils. A quoi bon pleurer maintenant ? Vos pleurs et lamentations feront-ils revenir votre fils ? Peut-il être ramené à la vie par quelque moyen que ce soit ? En réalité, il n'est pas mort. Il est allé en un autre lieu. Il a changé de forme et de nom et c'est pourquoi vous ne pouvez le reconnaître maintenant. Peut-être se trouve-t-il maintenant dans de meilleures conditions que lorsqu'il était avec vous. Pourquoi pleurer et vous lamenter ? Vous devriez prier pour lui.

J'ai compris tout ce que vous avez dit avec mon mental et mon intellect, mais comment faire descendre cette compréhension dans mon cœur ?

Votre connaissance en est restée au niveau du mental superficiel. Mais si vous réfléchissez encore et encore à ce sujet, votre subconscient en sera éclairé et vous serez en paix. La racine de votre attachement est profondément enfouie dans votre subconscient. Quand la lumière de la Vérité atteindra votre subconscient, l'attachement disparaîtra. Réfléchissez encore et encore à ce qui est dit ci-dessus et, en outre, priez Dieu chaque jour de vous donner la paix. Il vous accordera la force et la paix.

C'est donc l'attachement qui me fait souffrir ?

Priez encore et encore. Priez le Seigneur de vous donner sagesse et paix. Toute souffrance naît de l'ignorance. Ce n'est pas la mort de votre enfant qui vous fait souffrir, mais votre attachement à votre fils. Réfléchissez un moment. Si votre fils était parti dans un autre pays et y était mort, et si vous n'aviez pas appris son décès, seriez-vous en train de souffrir ? Pas du tout. Ce n'est pas sa mort qui vous fait souffrir, mais votre attachement et le fait d'être séparé de lui.

Voici une histoire extraite de l'épopée du *Mahabharata*. Le fils d'Arjuna, Abhimanyu, mourut sur le champ de bataille. Arjuna était très attaché à lui. Il pleurait et se lamentait et même Krishna ne parvenait pas à le consoler. Krishna l'emmena alors dans le *loka* où se trouvait maintenant Abhimanyu. En voyant son fils, Arjuna fut très ému et s'avança pour embrasser Abhimanyu avec amour. Celui-ci s'écarta et dit à Arjuna : « Qui êtes-vous ? Vous n'êtes pas mon père, et je ne suis pas votre fils ; dans une autre vie, j'ai été votre fils. Il y a une vie où vous avez été mon ami ; dans une autre vie, mon ennemi. Ne soyez pas stupide. Je n'ai plus de lien de parenté avec vous maintenant. Allez-vous-en, je ne suis pas votre fils maintenant. » L'attachement et l'ignorance d'Arjuna disparurent alors, et il retrouva la paix.

Il y a une leçon à apprendre de la souffrance

Mon fils est mort dans un accident de voiture. Cela m'a fait beaucoup souffrir. Pourriez-vous m'aider ?

La souffrance est inévitable dans cette vie. On ne peut échapper à la mort. Personne ne peut arrêter la mort. Les saints meurent, les rois meurent, les prophètes meurent aussi. Cependant, il y a une leçon à apprendre de la souffrance. L'attachement est la cause principale de la souffrance. Il est, bien sûr, très triste que des fils ou des filles meurent avant leurs parents ; ce n'est pas dans l'ordre naturel. Normalement, les parents meurent en premier.

Un homme alla trouver un mystique et lui demanda de le bénir. Le sage garda le silence. L'homme implora à nouveau le sage de le bénir. Le sage lui répondit : « Puisse votre arrière-grand-père mourir, votre grand-père mourir, votre père mourir et vous-même mourir. » L'homme fut choqué et lui dit « Monsieur, êtes-vous en train de me bénir ou de me maudire ? » Le sage lui répondit : « C'est une bénédiction en vérité si la mort survient dans votre famille dans l'ordre que j'ai indiqué. »

Vous devriez prier Dieu d'accorder la paix à l'âme défunte de votre fils. Puisse-t-Il vous donner la force de supporter le choc de la séparation d'avec votre fils.

Accepter la souffrance comme étant le *prasad* de Dieu est une qualité *sattvique*

Un homme essaie de sortir du cercle vicieux de rajas *et* tamas *en menant une vie* sattvique. *Il accepte la souffrance comme étant le* prasad *du Seigneur. Pourquoi doit-il continuer à souffrir ?*

Les qualités de *tamas*, *rajas* et *sattva*, ne peuvent être absolument séparées. Chaque qualité essaie de dominer l'autre. *Sattva* essaie de dominer *rajas* et vice versa. Il y a une lutte continuelle entre elles. L'âme s'identifie à ces qualités (*gunas*) ; elle se conduit et agit sous leur influence. *Sattva* ne peut vous faire sortir de la souffrance. Elle crée son propre type de souffrance, mais celle-ci a une qualité *sattvique* et elle purifie le mental. Le fait d'accepter la souffrance comme étant le *prasad* de Dieu est lui-même une qualité *sattvique*, et cela réduit aussi l'intensité de la souffrance. Cela peut même faire cesser la sensation de souffrir. Et surtout, quand on se souvient de Dieu, même si c'est à cause de la souffrance, cela purifie, à coup sûr, le mental.

« Quand vous remuez un doigt, cela affecte l'univers entier. »

A quoi sert la vie pour des malades mentaux ou des handicapés ?

Pour de telles personnes, la vie ne sert à rien. Elles ne peuvent plus rien apprendre de leur vie. Mais il y a beaucoup d'autres personnes qui sont associées à elles, qui sont touchées par elles et peuvent souffrir, donc la vie d'êtres aussi handicapés n'est pas totalement inutile. Les autres peuvent être instruits par les vies de ces personnes. Il n'y a pas dans cet univers de chose, de personne ou de situation qui soit sans relation et complètement isolée. Toutes sont directement ou indirectement interconnectées.

Un événement qui se produit sur une autre planète affecte aussi nos vies. Il y a des enfants qui meurent dans le ventre de leur mère. Vous pouvez demander : « A quoi sert la vie d'un tel

enfant ? » Peut-être l'enfant n'est-il pas utile à lui-même, mais sa mère traverse tant d'expériences. Quand un enfant meurt avant de naître, cela peut aussi avoir un effet sur les autres membres de la famille. En réalité, cela a aussi un effet sur vous, bien que vous ne le ressentiez pas. Newton disait que lorsque vous remuez un doigt, ce mouvement affecte l'univers entier.

Et l'avortement ?

Il n'a rien à voir avec la spiritualité. La question de l'avortement a pris un aspect politique aux Etats-Unis et dans beaucoup d'autres pays. Il y a des mouvements dans le monde entier, en faveur de l'avortement et contre lui. Mais il est évident que l'avortement est contre nature, contre la loi naturelle.

Quand vous imposez votre point de vue aux autres

Je souffre parce que je ne vis qu'à partir de mon propre point de vue, sans y intégrer celui des autres...

Vous dites que la cause de votre souffrance est votre point de vue. Vous auriez dû dire que la cause de votre souffrance est que vous considérez que votre point de vue est le seul qui soit correct, que celui des autres est incorrect, et que vous voulez imposer votre point de vue aux autres. De même, les autres veulent vous imposer leurs points de vue. Il y a donc une lutte entre vous et les autres, dans laquelle vous êtes blessé et souffrez. Non seulement vous souffrez dans ce combat, mais vous faites aussi souffrir les autres. Est-ce exact ?

La souffrance du point de vue spirituel

Pourquoi certains souffrent-ils, d'autres pas ?

Y a-t-il en ce monde une personne qui n'ait jamais souffert, physiquement ou mentalement ? Personne ne peut ni éviter la souffrance, ni lui échapper totalement en ce monde. Dès que l'enfant sort de l'utérus de sa mère, il commence à pleurer. Il est vrai que certains souffrent davantage et d'autres moins. Certains penseurs expliquent ce fait par la loi du *karma*. D'autres essaient de l'expliquer par la propagation dans le monde de mauvais systèmes sociaux et politiques. Certains, qui croient en Dieu, attribuent toute chose en ce monde à la volonté de Dieu. Mais toutes ces théories et explications, quand elles sont débattues jusqu'au bout, mènent à une impasse logique.

Du point de vue spirituel, toute la souffrance de ce monde ressemble à un cauchemar vu par l'âme qui rêve, qui elle-même n'a qu'une existence phénoménale. Une personne qui est en bonne santé et heureuse peut se voir malade et malheureuse en rêve, n'est-ce pas ? En rêve, un roi peut devenir un mendiant, mais ce « devenir » paraît réel aussi longtemps que le rêve n'est pas achevé.

Comment me comporter quand je ressens une profonde souffrance, physique ou mentale, et aussi quand je suis confronté à la douleur ?

Il faut maintenir son équilibre mental, rester calme dans les situations adverses et les souffrances, et essayer de les faire disparaître. Les souffrances qui sont inévitables et ne peuvent disparaître doivent être acceptées comme étant la volonté de Dieu, et il faut essayer d'apprendre ce qu'elles vous enseignent. Mais c'est plus

facile à dire qu'à faire. Il faut pratiquer régulièrement la méditation, prier pendant bien longtemps pour parvenir au stade où l'on est capable de rester tranquille lorsque les conditions sont défavorables.

L'Existence absolue, la Conscience infinie, qui est l'Etre véritable et essentiel de tout un chacun, est toute Félicité. Il n'y a aucune souffrance en Elle. Afin d'être délivré complètement de la souffrance et pour toujours, il faut s'éveiller, devenir conscient de cette Conscience absolue et s'établir en Elle. Il n'y a pas d'autre issue.

La fin de la souffrance

Pourriez-vous expliquer davantage : « Plus l'ego diminue, moins forte est la souffrance. »

Oui ! L'ego est la principale source de souffrance, qui inclut à la fois le plaisir et la douleur. L'ego naît de l'identification de l'âme avec le corps/mental. La relation entre les âmes passe aussi par le corps/mental. L'âme réagit aux situations par le biais de son mental et ressent plaisir ou douleur. Le plaisir est la sensation favorable, ce que l'on appelle douleur est la sensation défavorable ; les deux sont interchangeables. L'ego/mental agit comme des verres de lunettes et influence la perspective de l'âme.

Quand on parvient à réaliser directement son Etre véritable qui est au-delà du mental et au-delà de l'ego, l'identification de l'âme avec le corps ou le mental est rompue pour toujours et c'est la fin de la souffrance. L'Etre réalisé entre dans le royaume des Cieux alors qu'il vit encore dans le corps physique. Certains appellent cet état « *nirvana* », d'autres « Liberté », d'autres encore le nomment « Réalisation de Soi ».

Il est nécessaire de pratiquer la discipline d'un système de *yoga* quel qu'il soit dans sa totalité

J'ai lu le livre que vous m'avez donné et approuve ce qu'il contient, mais j'ai le sentiment que ma compréhension n'est qu'intellectuelle. Que faut-il faire pour s'engager davantage dans ce qui est écrit dans ce livre?

La discipline du système *védantique* est telle que, si vous lisez quelque chose de constructif une fois, vous devez y réfléchir dix fois, et contempler sur ce sujet cent fois. Ce n'est qu'à cette condition que votre vie est peu à peu transformée et que vous obtenez l'Illumination et la Réalisation. Autrement, vous vous contentez de vous bourrer le crâne d'informations et d'idées.

Si vous chargez un âne de livres sur la religion et la spiritualité, l'âne n'en bénéficiera pas, aussi inspirants soient-ils. La connaissance livresque n'est pas indispensable pour réaliser Dieu.

La plupart des Occidentaux choisissent la seconde option. Très peu pratiquent dans sa totalité la discipline d'un système de *yoga* quel qu'il soit, qu'il s'agisse du *bhakti yoga*, du *karma yoga* ou du *jnana yoga*. Ils lisent des livres, assistent à des séminaires, essaient de comprendre le système intellectuellement, puis deviennent des enseignants. J'ai été surpris de voir qu'il y a tant de professeurs de *yoga* en France. J'ai remarqué, lors de ma dernière visite en Europe, que quelques-uns des psychologues qui sont venus m'y rencontrer étaient eux-mêmes des malades mentaux. Je pense que c'est la profession la plus facile à adopter en Occident ! La demande est si importante. Qu'est-ce que cela indique ? Cela montre que les gens qui vivent dans des pays riches sont davantage stressés et frustrés, bien qu'ils connaissent l'abondance à profusion.

Le conditionnement

Essayez de sortir de la cage que vous avez fabriquée vous-même

J'ai trouvé que la situation ce matin manquait totalement d'harmonie. Je ne comprends pas pourquoi il est si difficile que les relations soient douces et agréables ?

Dieu doit rire de vous. Ne soyez pas puéril. Cessez de vous irriter pour des questions insignifiantes !

Est-ce que tous les egos réagissent ainsi immédiatement quand quelque chose leur déplaît ?

Des personnes différentes réagissent différemment à une situation donnée. Chacun réagit en fonction de son interprétation de cette situation, et chacun interprète une situation donnée en fonction de son tempérament et de son éducation. Il est très difficile d'agir librement, indépendamment de son propre conditionnement. Chacun devrait voir son propre conditionnement et essayer de sortir de cette cage qu'il a fabriquée lui-même.

J'ai remarqué que nous répétons encore et encore les mêmes choses, et donc il apparaît que la créativité ne peut intervenir. Que pouvons-nous faire pour changer cela ?

La potentialité de liberté et de créativité est en tous. S'il n'en était pas ainsi, personne ne pourrait se libérer. Tout dépend de ce à quoi un individu s'identifie : son mental conditionné ou l'étincelle divine qui est en lui/en elle.

Comment changer le conditionnement de mon mental afin de le libérer de la colère, de la culpabilité, du jugement critique, et faire la place à de nouvelles perspectives telles que l'amour, la félicité, l'unité, etc. ?

La première étape, et la principale, pour vous libérer de votre conditionnement, est de connaître votre conditionnement. Quand vous commencez à le voir, un déconditionnement commence à s'opérer. Le conditionnement ne peut supporter la lumière de la Conscience. Il résulte du fait que l'on a agi et pensé, encore et encore, mécaniquement. L'absence de conditionnement crée en vous un espace pour la liberté, l'amour et l'unité.

Vous pouvez acquérir de nouveaux *samskaras* pour contrebalancer les anciens

A cause des samskaras *qui me viennent de mon enfance et de ma structure mentale, je ne peux faire pleinement confiance à Dieu ou à qui que ce soit.*

Il y a quelque chose en vous qui est plus fort que tous vos *samskaras*. Prenez-en conscience, et vous aurez à nouveau confiance. En outre, les *samskaras* ne sont pas statiques ; ils changent. Vous pouvez acquérir de nouveaux *samskaras* pour contrebalancer les anciens. Beaucoup de choses contribuent à construire votre mental et vos *samskaras*, par exemple vos fréquentations, votre éducation, les livres que vous lisez, etc.

Les faux prophètes

Un temps viendra où il y aura beaucoup de faux prophètes

J'ai lu que nous sommes déjà libérés et que nous ne devrions pas nous soucier de la Libération. Cela peut-il être vrai ?

Etes-vous déjà libéré ? Si tout le monde l'était déjà, pourrait-il y avoir des luttes, des guerres, des souffrances, des conflits, des forces divergentes et contraires et des gens allant dans des directions opposées ? A quoi bon enseigner si tous sont déjà libérés ? Qui pose la question si tout le monde est déjà libéré ? Voulez-vous dire que parfois vous êtes libéré et que parfois vous êtes lié et non libéré ?

Cela me rappelle une plaisanterie. On demanda à un enfant qui avait reçu le baptême chrétien : « La terre est-elle ronde ou plate ? » Il répondit : « Elle est ronde à l'école et plate à l'église. » A l'école on enseigne que la terre est ronde. L'Eglise, se basant sur une interprétation littérale de la Bible, enseignait autrefois que la terre est plate.

Si une personne qui pleure dit « Oh ! je suis très heureuse », la croirez-vous ? Si un homme a beaucoup de désirs, d'envies, d'émotions, s'il est esclave de ses sens et de son mental, s'il dit une chose et fait le contraire, s'il ne contrôle pas totalement sa nature inférieure et crée des problèmes pour lui-même et pour les autres, direz-vous qu'il est déjà libéré ? Est-ce que les gens comme lui manquent en ce monde ? Sont-ils tous déjà libérés ? Exercez un peu votre discernement et dites-nous ce que vous ressentez sincèrement.

Swamiji, vous plaisantez. Je crois que vous ne m'avez pas compris !

Ai-je l'air de plaisanter ? Réfléchissez-y simplement. Les gens vivent sur la terre et parlent toujours du ciel. Il y a tant d'anarchie et de désordre en l'homme et à l'extérieur de lui, dans le monde, et vous dites que tout le monde est déjà libéré ! C'est parler en l'air. S'il vous plaît, lisez dans les saintes Ecritures quelles sont les qualités d'un être libéré, alors vous comprendrez. Si tout le monde était déjà libéré, il n'y aurait eu nul besoin d'indiquer dans les livres saints ces qualités.

Autrefois, on n'enseignait le *Vedanta*, le *Yoga* et le *Tantra* qu'aux rares chercheurs de Vérité qui étaient déjà parvenus à un certain stade avancé de la spiritualité. Seuls la dévotion et le *Karma Yoga* étaient enseignés aux masses populaires. Il y avait des raisons très particulières à cela : le *Vedanta*, le *Yoga* et le *Tantra*, s'ils sont enseignés aux masses populaires sans tenir compte de leur niveau d'avancement spirituel, risquent fort d'être mal compris et d'amener la dégradation plutôt que l'élévation du chercheur. En outre, ce sont des disciplines très ardues qui ne doivent être pratiquées que par un chercheur de Vérité prêt à s'engager, qui demandent de la patience et de la persévérance, qualités que personne de nos jours ne semble avoir. C'est devenu un exercice purement intellectuel de lire ou d'écouter ces systèmes, et de se croire bien informé, de prétendre être libéré.

Notre époque est celle de la vitesse, de l'avion et du « fast-food ». Tout le monde veut la Réalisation instantanée, veut que tout soit « prêt-à-consommer ». Personne ne semble aspirer profondément et sincèrement à travailler pour se libérer du labyrinthe de ses blocages mentaux et émotionnels et parvenir à

abandonner ses envies compulsives et ses désirs. Dans la *Gîtâ*, Krishna dit que, sur des milliers et des milliers de personnes, rares sont celles qui travaillent sincèrement à se libérer. Et parmi celles qui œuvrent très sincèrement pour leur Libération, il y en a infiniment peu, quelques rares êtres seulement, qui parviennent réellement à la Réalisation et sont libérés.

Jésus a dit la même chose en quelques mots : « Il y a beaucoup d'appelés mais peu d'élus. » D'après Tulsidas, et aussi d'après Jésus, un temps viendra, appelons-le *Kaliyuga*, où ceux qui sont enchaînés clameront qu'ils sont libérés, et où il y aura beaucoup de faux prophètes. Les pécheurs prétendront être très vertueux et ceux qui parlent encore et encore de Dieu, sans avoir aucune expérience spirituelle, seront considérés comme des hommes sages ayant réalisé Dieu.

Chapitre Sept

Les Aides sur la Voie Spirituelle

« Lorsque quelqu'un veut sincèrement une aide spirituelle, elle vient à lui. La grâce est comme l'air et la lumière, accessible à tous, si l'on ne s'est pas enfermé dans une petite cellule en fermant toutes les portes et fenêtres. Dès que l'on ouvre la fenêtre, l'air et la lumière se dépêchent d'entrer. Ils attendent qu'on leur ouvre. Cette fenêtre close, c'est l'ego. Il est comme une écluse qui sépare un fleuve d'un canal. Dès que l'écluse est levée, l'eau du fleuve coule dans le canal. Soyez ouvert et confiant, et vous recevrez mon aide. »

Chapitre Sept

Les Aides sur la Voie Spirituelle

Les Aides à la Méditation et à la Contemplation

Un régime adéquat

Manger de la viande implique l'usage de la violence

Est-il correct de manger de la viande et du poisson ?

Il est difficile de digérer aisément la viande. Vous êtes enclin à boire du vin pour la digérer, ce qui est une mauvaise habitude. Le fait de manger de la viande encourage à tuer des animaux, ce qui implique de la violence. Seul un être brutal peut tuer autrui. J'ai cessé de manger de la viande le jour où j'ai vu un poisson, que j'avais pêché, saignant et luttant afin de retourner dans l'étang et d'avoir la vie sauve. J'ai été ému par sa souffrance. A partir de ce jour, je n'ai plus jamais mangé de viande.

Etiez-vous un chasseur dans votre jeunesse ?

Non, jamais !

La respiration profonde et consciente

La pratique du *pranayama*

Pourriez-vous nous donner des conseils au sujet du pranayama *?*

Pratiquer le *pranayama* sans le *brahmacharya* complet et intégral est très dangereux. Cela peut perturber votre équilibre mental (s'il est déjà établi !) ou provoquer une dépression nerveuse si vous pratiquez le *pranayama* exactement de la façon prescrite dans les livres sans suivre totalement *brahmacharya*. En outre, les chercheurs dont la pratique dominante est le *pranayama* doivent prendre une nourriture spéciale, riche, et suivre une discipline régulière sans aucune interruption, même d'une seule séance. La respiration simple, profonde, rythmique et consciente peut être pratiquée par tout un chacun sans dommage et elle est très utile. Dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, le *pranayama* est la quatrième partie, précédée de *yama*, *niyama* et *asana*. Personne, de nos jours, n'observe *yama* et *niyama*. On ne pratique (en particulier en Occident) que les *asanas* et le *pranayama* et l'on appelle cela *yoga*.

Le yoga, pratiqué partiellement, sans appliquer le système tout entier de cette discipline, n'aide pas beaucoup à progresser

spirituellement. Si vous voulez pratiquer le *pranayama* exactement de la façon prescrite dans les *Yoga Shastras*, vous devez suivre toutes les recommandations formelles de cette discipline.

La rétention du souffle à l'intérieur ou à l'extérieur ne doit pas être pratiquée au début. En outre, cette discipline ne devrait pas être pratiquée en suivant ce que l'on a lu dans des livres, mais sous la direction particulière et directe d'un *yogi* qui a lui-même réussi à maîtriser cette technique. C'est pourquoi dans mon livre, *The Practical Approach to Divinity* (traduit en français sous le titre *l'Art de la Réalisation*), j'en ai donné une brève description et n'ai mis l'accent que sur la respiration profonde et consciente.

Pourriez-vous préciser quel est l'effet du flux pranique sur les nadis *?*

Normalement, le souffle ne passe pas dans le *sushumna nadi*. Il ne passe que dans l'*ida* et le *pingala nadi*. Grâce à la pratique du *pranayama* ou de la respiration consciente, lorsque l'on parvient à contrôler quelque peu le processus respiratoire, on peut amener volontairement le flux respiratoire à passer par le *sushumna*. Les fonctions d'*ida* et de *pingala* sont reliées aux différents états mentaux, tandis que la fonction du *sushumna* est d'arrêter progressivement le processus respiratoire et de mener à la méditation non-duelle.

Le *pranayama* et la respiration profonde consciente

Pourriez-vous me conseiller pour ma pratique concernant les exercices respiratoires ?

Je pense que j'ai assez écrit au sujet des exercices respiratoires. L'un d'eux est la discipline stricte du *pranayama*, qui signifie littéralement : contrôle de *prana shakti*, la « force vitale ». Si vous parveniez à contrôler *prana shakti*, vous pourriez aisément maîtriser toutes les perturbations du mental. Le *pranayama* ne devrait pas être pratiqué sans respecter les règles suivantes qui conditionnent son succès : une nourriture particulière, riche, est nécessaire et il faut que la pratique soit accomplie sous la surveillance directe d'un enseignant qui lui-même a réussi à maîtriser le *pranayama*. Si la discipline du *pranayama* n'est pas pratiquée de façon stricte, en suivant toutes les règles, elle peut perturber physiquement ou psychologiquement celui ou celle qui la pratique. En Inde, il est connu que si l'on pratique le *pranayama* uniquement d'après ce que l'on a lu dans des livres, ou simplement d'après ce que l'on en a entendu dire, on va le plus souvent perturber son équilibre physique et inviter la maladie. Par conséquent, je ne recommande pas la rigoureuse discipline du *pranayama* à tous les chercheurs de Vérité.

Ce que je recommande, c'est seulement la respiration profonde, rythmique et consciente, qui rend le souffle régulier, profond et lent, ce qui a pour résultat de ralentir le processus de la pensée. Vous avez dû remarquer que lorsque vous êtes sous l'emprise d'une émotion forte, positive ou négative, votre mode de respiration change immédiatement. Quand vous êtes en colère, très apeuré ou bouleversé, ou très excité, votre respiration devient rapide et irrégulière, et perd son rythme. A l'inverse, si par la pratique d'un exercice vous pouvez rendre votre respiration profonde, lente, régulière et rythmée, votre mental va ralentir son activité et s'apaiser. Quand l'inspiration et l'expiration sont profondes et régulières, cela a aussi un effet positif sur votre santé.

La pratique de la respiration profonde consciente n'est pas du tout dangereuse. La respiration profonde détend votre corps aussi bien que votre mental. Mais ne la pratiquez pas de façon excessive, forcée, i.e. en allant au-delà de votre capacité car ainsi, vous pourriez avoir mal à la tête et créer des tensions dans votre corps au lieu de le détendre. Cette règle s'applique à toute pratique. Si vous essayez de pratiquer de façon forcée et excessive, i.e. au-delà de votre capacité, vous aurez mal à la tête ou une sensation de pesanteur. N'avez-vous pas entendu dire que « Qui veut voyager loin ménage sa monture » ?

Un mental maîtrisé est comme un cheval qui a été dressé. Savez-vous que les chevaux dressés sont aussi fidèles que des chiens de compagnie ? On m'a raconté des histoires des temps anciens, datant de l'époque où l'on se battait à cheval avec des épées ou des flèches. Si le cavalier était blessé et tombait de cheval, le cheval saisissait avec sa bouche son maître blessé et le ramenait au camp de base. Les chevaux pouvaient même sacrifier leur vie pour leur maître. Par la discipline, vous pouvez maîtriser votre mental.

La respiration rythmique et profonde

Je pratique des exercices respiratoires selon vos indications. Faut-il changer ce que je fais ou continuer à l'identique ?

Vous pouvez augmenter la durée de vos exercices respiratoires. Vous pouvez facilement aller jusqu'à trente secondes d'inspir et soixante secondes d'expir. En outre, vous pouvez pratiquer six fois par jour et régulièrement. Plus votre respiration devient

rythmique et profonde, plus les mouvements de votre mental deviennent lents. Il y a une relation très profonde entre le processus respiratoire et celui de la pensée.

Pourquoi expirons-nous en comptant jusqu'à deux et inspirons-nous en comptant jusqu'à un, quand nous pratiquons la respiration consciente ?

C'est parce que vous n'utilisez pas toute la capacité de vos poumons. Quand vous expirez, vos poumons doivent se vider totalement, de façon à ce que davantage d'air frais (d'oxygène) puisse y pénétrer quand vous inspirez. Si le temps de votre expir est supérieur à celui de votre inspir, la pleine capacité de vos poumons est exercée. Sinon, une partie de vos poumons reste inactive et ne pratique aucun exercice, ce qui nuit à votre santé pulmonaire. La respiration profonde donne l'exercice nécessaire à vos poumons et les garde en bonne santé. Elle vous aide aussi à rompre l'habitude de la respiration mécanique et augmente le pouvoir de votre volonté.

La posture adéquate

Vous ne devriez pas ressentir de douleur quand vous êtes assis dans une posture particulière

Pour la méditation assise, vaut-il mieux garder la même asana *(posture) même lorsque l'on souffre, ou bouger afin de trouver une autre position des jambes, moins douloureuse ?*

La meilleure *asana* est celle dans laquelle vous vous sentez détendu mais vigilant. Une *asana* dans laquelle vous ressentez douleur et souffrance ne vous aidera pas du tout à méditer. Quand vous ressentez de la douleur dans une posture, vous devriez en changer. Si vous voulez vous asseoir dans une posture particulière, vous devriez commencer par de très courtes périodes d'assise, pendant lesquelles vous ne ressentez pas de douleur. Puis, lentement et progressivement, en augmentant la durée de quelques secondes chaque jour, vous pouvez prolonger la durée de l'assise dans une posture. De cette façon, peu à peu, vous pouvez augmenter la durée de votre assise en une posture afin de pouvoir y demeurer longtemps. Quatre à cinq ans peuvent être nécessaires pour parvenir à mettre au point une position assise. Mais la pratique doit être très régulière.

Si vous ressentez une douleur physique quand vous êtes assis dans une posture particulière, il n'est pas nécessaire que vous conserviez cette posture. Il vaut mieux être assis jambes croisées, la colonne vertébrale et la nuque droites, mais si vous ne pouvez le faire en raison d'une maladie, de votre âge ou pour une autre raison, vous pouvez vous asseoir sur une chaise et méditer. Après tout, la méditation concerne davantage votre état mental que la posture dans laquelle vous êtes assis.

Insistant sur ce point, Saint Kabir dit dans un de ses distiques : « A quoi bon avoir mis au point une posture assise spécifique (en méditation), si les mouvements de votre mental sont rapides et que votre mental regorge de toutes sortes de désirs et d'attentes ? Si vous êtes assis en posture parfaite mais que votre mental court dans toutes les directions, vous ressemblez à un taureau travaillant dans un moulin à broyer, qui toute la journée tourne et tourne en rond, parcourant une distance de cinquante kilomètres et pourtant demeurant à la même place. »

Comment choisir entre l'assise jambes croisées ou sur une chaise ?

Mieux vaut vous asseoir jambes croisées si vous le pouvez. Sinon, asseyez-vous sur une chaise. Si vous étendez les jambes comme vous le faites maintenant, et que tout le monde vous imite, la salle de méditation ne pourra contenir que dix à quinze méditants assis.

Les Aides Générales sur la Voie Spirituelle

Le Guru ou Guide spirituel

Le Guru véritable s'est totalement immergé en Dieu

Il y a des saints et des Gurus qui ont des milliers et des milliers de disciples. Ceux-ci disent que leur Guru les libèrera. Ils ne s'inquiètent plus du tout au sujet de la Réalisation de Dieu ou de leur libération. Tout Guru a-t-il un si grand pouvoir qu'il puisse donner la Réalisation à ses milliers et milliers de disciples, et les libérer tous ?

Lorsque l'on dit qu'un Guru peut libérer ses milliers et milliers de dévots, cela sous-entend qu'il n'y a pas de différence entre Dieu et le Guru. Si Dieu le souhaite, il peut libérer des milliards et des milliards de gens sans aucun problème.

Celui qui s'est complètement abandonné à Dieu devient un libre instrument de Dieu lui-même et le pouvoir de Dieu est infini et inépuisable. Le Guru véritable n'a pas d'existence indépendante. Il s'est totalement immergé en Dieu. Un tel Guru peut sûrement libérer des milliers et des milliers de dévots. Mais la vérité est que bien peu obtiennent la Libération, car rares sont ceux qui aspirent sincèrement à la Réalisation de Dieu et à la Libération. Les autres, qui représentent 99,99 % des dévots, viennent trouver le Guru pour lui demander des faveurs mondaines ; ils veulent que le Guru résolve leurs problèmes mondains et temporels insignifiants. En vérité, les Gurus véritables sont rares, et les disciples authentiques sont très très rares.

Le Guru est à la fois un père, un ami, une mère, un enseignant, un guide spirituel, etc.

Il y a deux ans j'ai eu le beau sentiment que vous étiez mon père. Maintenant je ne peux retrouver ce sentiment et je ressens plutôt que vous êtes le Guru. Je me sens triste : ce sentiment me manque.

Chacun a ses propres sentiments et opinions à mon sujet. Peut-être avez-vous changé, ou peut-être ai-je changé ? Qui en décidera ? Le père n'est qu'un père ; mais le Guru est à la fois un père, un ami, une mère, un enseignant, un guide spirituel, etc. Le chercheur de Vérité, en fonction de ses sentiments, peut sentir que le Guru est l'un ou l'autre d'entre eux. En outre, un Guru peut avoir réalisé Dieu. En ce qui me concerne, vous pouvez me prendre pour ce que vous voulez, et ma réponse sera en accord avec vos besoins. Pourriez-vous expliquer un peu ce que vous voulez réellement dire quand vous utilisez les mots « père » et « Guru » ?

Un Guru, pour moi, est quelqu'un de fort, de très puissant, sur lequel je peux prendre appui. Un père est celui qui me console.

J'essaierai d'être l'un d'entre eux. Lequel vous plairait ? Que voulez-vous que je sois, un père ou un Guru ?

Le Guru est comme une échelle

Que sont la foi et la dévotion envers le Guru ?

Nous ne pouvons voir Dieu ou lui parler directement, bien qu'Il soit présent partout. Le Guru est là physiquement et vous pouvez lui parler, exprimer vos doutes, si vous en avez, être guidé par lui. Vous devez avoir une foi simple en votre Guru, lui faire confiance comme un enfant se fie à sa mère.

Comment puis-je savoir si j'ai une dévotion véritable envers mon Guru ? Cela a-t-il à voir avec la foi et le fait que nous devons voir le Guru non comme un être humain, mais comme Dieu ?

La dévotion d'un disciple pour son Guru ressemble au dévouement d'une mère pour son enfant. Il y a des mères qui ont sacrifié leur vie pour leurs enfants. Votre cœur vous dira si votre dévotion pour votre Guru est véritable ou non. Le disciple abandonne son mental et son âme à son Guru.

Est-ce en raison du mental, qui a peur d'être trahi, que nous ne pouvons ressentir de la dévotion envers notre maître ?

Comment un Guru peut-il trahir son disciple ? Un Guru ne retire aucun avantage du disciple. Celui-ci est sot de croire que le Guru peut le trahir. Cela montre simplement le manque de foi du disciple en le Guru. La peur résulte du doute et du manque de foi. Le Guru doit être vu par le disciple comme personnifiant le Divin. Le Guru est comme une échelle, relié à Dieu d'un côté, et au disciple de l'autre. Il peut communiquer à la fois avec Dieu et le disciple.

Un être illuminé est une incarnation de la bonté

Hier, j'ai lu un livre où un disciple (qui est maintenant devenu lui-même un Maître) raconte que son Maître a abusé de la foi et de la confiance de ses fidèles et fait un mauvais usage de son illumination !

Un être illuminé peut-il faire un mauvais usage de ce qui s'est révélé à lui ? Un Maître illuminé ne pourra jamais abuser de la foi et de la confiance de qui que ce soit !

Et si le Maître fait quelque chose de mal ?

Vous voulez dire qu'un être illuminé peut être mauvais ? Un être illuminé est une incarnation de la bonté.

Sûrement nous devons savoir au préalable ce qui est bon et ce qui est mauvais afin de connaître un vrai maître !

Vous pouvez ne pas savoir reconnaître un Maître authentique, mais vous pouvez certainement identifier un faux maître !

Que pensez-vous de la méthode qui consiste à demander de l'argent pour donner un mantra, *puis à se servir de cet argent pour faire fonctionner un hôpital ou une activité caritative ?*

Vous pouvez, si votre conscience vous y autorise, demander directement de l'argent pour faire fonctionner un hôpital gratuit à but caritatif. Il n'est pas correct de vendre le *mantra* pour collecter de l'argent dans un but caritatif.

Est-il nécessaire d'avoir un Maître sur la voie spirituelle ?

Le Divin est le Maître spirituel qui réside dans le cœur de tout un chacun. Si vous pouvez communiquer directement avec le Divin qui est établi dans votre cœur, vous n'avez pas besoin d'être guidé par un autre Maître. Si vous ne le pouvez pas, vous devriez avoir un Maître qui puisse vous guider sur la voie spirituelle.

Pour affronter les défis de la vie, il vous faut un entraîneur très compétent

Beaucoup de gens ont un Maître spirituel, je veux savoir si j'en ai un, et comment le trouver ?
(C'est un jeune garçon qui pose cette question. Il a joué au badminton avec Swamiji la veille au soir. Son père, assis sur un banc, jouait le rôle d'entraîneur.)

Un Maître spirituel est comme un entraîneur, mais il est plus que cela. Tout comme ton père te guidait quand tu jouais au badminton afin que tu ne perdes pas le match, le Maître spirituel est comme ton père spirituel. Il te guide afin que tu puisses mener le jeu de ta vie en ayant un but précis, de façon intelligente, avec vigilance, concentration, engagement et que tu ne perdes pas le jeu de cette vie humaine. Cette vie est une occasion rare d'être libre et de découvrir la Vérité. Elle est un défi. C'est le plus grand match que l'on puisse jouer et affronter. Les joueurs doivent connaître les règles du jeu, pratiquer régulièrement et, bien sûr, avoir un entraîneur très compétent. Dans le domaine spirituel, cet entraîneur est un Maître spirituel. Je crois que tous les meilleurs joueurs, et non uniquement quelques-uns d'entre eux, ont un

entraîneur, à un moment ou à un autre. Sauf exception, les chercheurs de Vérité ont un Maître spirituel.

Vous voulez savoir si vous avez un Maître spirituel ? Mieux vaut savoir d'abord si vous êtes un chercheur de Vérité. Que voulez-vous ? De quoi avez-vous besoin ? Quel est votre but dans la vie ? Que voulez-vous réaliser ? Vous devez tout d'abord y réfléchir profondément, puis décider quel est le but de votre vie. Si vous parvenez à la conclusion que vous avez réellement besoin de connaître la Vérité, que vous devez vraiment réaliser votre Nature essentielle et divine, et être vraiment libre, alors seulement devriez-vous songer à trouver quelqu'un qui puisse vous guider sur la voie juste, qui mène à la paix éternelle, à la liberté, à la félicité.

Un Guru est indispensable

Pouvons-nous obtenir l'Eveil ou la Réalisation dans l'état de sommeil ?

Certains sont conscients dans leur sommeil ; d'autres dorment dans leur état de veille. Pour un Bouddha, sommeil et veille sont identiques.

Mais je ressens la différence...

Comment sortez-vous de votre sommeil ?

J'ai besoin d'un réveil.

Alors que vous dormez, comment pourriez-vous essayer de vous

tirer du sommeil ? Seul un Etre éveillé peut vous secouer et vous réveiller. Si un être ignorant agit sur lui-même pour se délivrer de son ignorance, comment pourrait-il réussir ? Son effort sera fondé sur l'ignorance. C'est pourquoi un Guru est indispensable. Un chercheur spirituel est-il endormi ou éveillé ? Il est un peu endormi et un peu éveillé ! S'il (si elle) était totalement endormi(e) il ne voudrait pas rechercher la Vérité. L'Eveil parfait est possible ; le sommeil parfait est impossible. Il y a une sorte de conscience même dans une pierre. Comment pourriez-vous entendre la sonnerie du réveil si vous étiez totalement endormi ?

Lorsque quelqu'un veut sincèrement une aide spirituelle, elle vient à lui

Je ne vois pas de saints pendant la méditation. Pourquoi ne viennent-ils pas à moi ?

Comment pourraient-ils venir alors que la porte de votre cœur est fermée, verrouillée de l'intérieur. Ils viennent en effet, et repartent, voyant vos portes fermées. Parfois même ils vous appellent, vous demandant d'ouvrir la porte, mais vous êtes soit endormi soit occupé et n'écoutez pas leur appel. Ils attendent encore et encore, puis s'en vont. Et vous vous plaignez qu'ils ne viennent pas ? Vous faites des reproches à autrui au lieu de vous accuser vous-même ; c'est une tendance générale. Jésus a dit : « Comment oses-tu dire à ton frère : " Laisse-moi enlever la paille qui est dans ton œil " alors que tu as toi-même une poutre dans l'œil ? »

Pouvez-vous me sauver et ouvrir les portes closes ?

Qui peut fermer la porte peut aussi l'ouvrir. Il (ou elle) n'a qu'à mettre, de l'intérieur, la clef dans la serrure.

S'il vous plaît, saisissez-vous de moi et guidez-moi.

Je ne veux pas kidnapper les gens. Lorsque quelqu'un veut sincèrement une aide spirituelle, elle vient à lui. La grâce est comme l'air et la lumière, accessible à tous, si l'on ne s'est pas enfermé dans une petite cellule en fermant toutes les portes et fenêtres. Dès que l'on ouvre la fenêtre, l'air et la lumière se dépêchent d'entrer. Ils attendent qu'on leur ouvre. Cette fenêtre close, c'est l'ego. Il est comme une écluse qui sépare un fleuve d'un canal. Dès que l'écluse est levée, l'eau du fleuve coule dans le canal. Soyez ouvert et confiant, et vous recevrez mon aide.

Pourquoi ne m'avez-vous pas appelé auparavant ?

Les malins disent toujours comme vous. Vous dites que je ne vous ai pas appelé. Pourquoi ne dites-vous pas que vous m'avez oublié ? Je vous appelais, mais vous étiez si occupé que vous ne m'entendiez pas. Il y a un distique dans le *Ramayana* : « Les gens se plaignent de Dieu, Lui trouvent des torts ou accusent leur destin, au lieu de reconnaître leur propre négligence et leurs fautes. »

Je perturberai votre sommeil

Les gens veulent faire des efforts parce que rien ne va bien pour eux. J'ai découvert que cette attitude est encore le pouvoir de l'ego, qui n'est jamais satisfait. Pourquoi ne

m'enseignez-vous pas à « lâcher prise » ? Pouvez-vous m'aider à m'accepter tel que je suis, simplement ?

Ici et partout, chacun a son propre type d'ego. Je dois traiter avec beaucoup, beaucoup d'egos, et essayer d'apaiser l'ego de tous. Je fais de même avec vous. Je ne fais pas de discrimination entre les personnes. Cependant, comme je traite avec chacun en fonction de son ego, mon conseil paraît différent aux différentes personnes qui sont diverses. Comment êtes-vous ? Si vous êtes perturbé, devrais-je vous aider à le rester ? Devrais-je vous aider à continuer à dormir? Je ne le ferai pas. Je perturberai votre sommeil et vous aiderai à sortir de votre douce stupeur.

Si nous n'avons pas d'ego, nous mourons !

Celui qui n'a pas d'ego est le plus vivant de tous. Lui seul peut réaliser la Vérité. Il devient l'instrument de Dieu. Il déborde de joie.

Etre « disciple », c'est avoir donné sa vie entière, son être entier au Guru

Quels sont les critères en fonction desquels le Guru choisit un disciple ?

Il est très rare qu'un Guru choisisse un disciple. Normalement, le chercheur de Vérité qui a besoin d'être guidé par un Guru en choisit un. Pour être disciple, il faut avoir la plus grande sincérité et une aspiration ardente à réaliser la Vérité : ce sont les qualités requises. Le chercheur doit être prêt à mourir pour la Vérité. Il ne doit être tenté par rien de ce qui est irréel.

Quel cadeau un disciple peut-il offrir au Guru ?

Que peut donner un disciple au Guru ? Etre « disciple », c'est avoir donné sa vie entière, son être entier au Guru. C'est comme demander : « Que pouvons-nous donner au Guru ? ». Vous ne pouvez donner quelque chose à votre Guru que si vous le lui reprenez tout d'abord, pour le lui redonner. Cela ressemble à une plaisanterie. Le disciple est celui qui a abandonné tout son être au Guru.

Vous serez en harmonie avec votre Guru si vous avez foi et confiance en lui

Que voulez-vous dire par cette belle phrase : « L'espace entre eux n'est pas perturbé» ?

Quand je dis « Lorsque l'espace entre eux n'est pas perturbé », je veux dire qu'il y a une harmonie totale entre eux. Quand le disciple abandonne son ego et sa volonté propre et se sent en complète harmonie avec le Guru, celui-ci peut travailler librement sur le disciple.

Comment puis-je être en harmonie avec le Guru ?

Vous serez en harmonie avec votre Guru si vous avez foi et confiance en lui. Quand vous perdez la foi en votre Guru, cette harmonie est perturbée.

Ne reprenez pas ce que vous avez déjà donné à votre Guru. Avez-vous réellement donné votre mental à votre Guru ? Si vous ne l'avez pas donné, la question de le reprendre ne se pose pas.

Et si vous reprenez ce que vous avez donné, vous n'avez rien donné du tout en fait.

Quand je partirai d'ici et retournerai à la maison, pourrai-je ressentir votre présence ?

Quand vous retournerez dans votre maison, vous verrez si vous pouvez y ressentir ma présence dans votre cœur. Cela dépend de vous. Dieu est partout, mais tout le monde ne ressent pas Sa présence. Seuls ceux qui ont un amour profond et intense pour Dieu, et dont le mental n'est pas préoccupé par les affaires du monde, peuvent être réceptifs à la présence de Dieu. Vous ressentirez ma présence là-bas si votre amour pour moi est pur, très profond et intense.

De ce lieu où vous êtes, m'aiderez-vous ?

Oui, vous recevrez mon aide si vous êtes ouvert et réceptif.

Mon aide vous parviendra, où que vous soyez

Je vous remercie de m'avoir permis de séjourner ici et aussi d'avoir créé des situations dans lesquelles je puisse apprendre et grandir. Je sais que lorsque je prierai pour avoir votre aide, je l'obtiendrai.

J'apprécie la résolution spirituelle et la compréhension dont vous avez fait preuve, et vous souhaite une réussite totale. La réussite, dans le domaine spirituel, vient normalement à ceux qui travaillent sincèrement, avec une consécration totale, et se dirigent dans la

bonne direction, en étant guidés par un Maître spirituel qui a du sens pratique et qui est illuminé. Mon aide vous parviendra, où que vous soyez, si vous restez ouvert et réceptif, et je vous souhaite de progresser dans la méditation et dans votre croissance spirituelle.

Gurudev, il est si difficile de vous quitter !

Même si vous me quittez physiquement, vous ne pourrez me chasser de votre cœur. Je ne crois pas que quiconque a été en contact une fois avec moi puisse me quitter. On peut s'éloigner de moi, mais m'oublier est presque impossible. Si quelqu'un, une fois sur cent mille, cesse de m'aimer, il (ou elle) se mettra à me haïr, mais ne pourra jamais, jamais me quitter.

Peu importe si le sage est physiquement proche ou non

Je reçois de l'aide de mon Maître qui a quitté son corps. Est-il correct de demander de l'aide de cette manière ?

Pourquoi pas ? Si vous recevez de l'inspiration de Dieu qui est sans forme, pourquoi ne pourriez-vous pas en recevoir d'un sage qui a quitté son corps ?

Si je suis loin de votre corps physique, puis-je demander votre aide et vos conseils ?

Oui, il y a sûrement un moyen !

Quel est ce moyen ?

Ce moyen est d'être en harmonie avec celui dont vous voulez recevoir de l'inspiration, d'être ouvert à lui. Peu importe si le sage est physiquement proche de vous ou non. La foi et la confiance vous permettent de vous ouvrir. Le doute et le manque de confiance vous font vous fermer.

Une relation basée sur l'amour désintéressé conduit finalement à l'unité et à l'Un

Dans un entretien, Yvan Amar a dit : « Plus je suis proche du Guru, plus je suis proche de moi-même. Toute la conduite du Guru consiste à mettre en évidence le mythe que chacun maintient en relation avec les autres. » N'en est-il pas de même avec la vie ?

Seul Yvan peut expliquer de façon juste ce qu'il a dit. Pour moi, cela signifie que le Guru ne s'impose pas à vous. Il fait seulement émerger ce qui est caché en vous. Donc, quand vous êtes près de votre Guru, tout d'abord vous allez connaître votre mental. Si vous êtes dans la confusion, la proximité du Guru va faire ressortir cette confusion. Cela peut aussi vous perturber, mais comment pouvez-vous vous délivrer de votre confusion à moins de savoir tout d'abord que vous êtes ignorant et dans la confusion ? Le Guru n'est pas celui qui vous approuve toujours. Il n'accordera pas son soutien à vos idées et croyances erronées. Il n'a aucun avantage personnel à retirer de vous, qui l'obligerait à vous plaire. Il ne vous perturbera que si c'est nécessaire pour votre croissance. Qu'est-ce que la vie ? Vous ne pouvez la définir. Vous pouvez seulement dire que la vie n'est pas la mort. Vous pouvez dire que la vie ne meurt pas. Une relation, quelle qu'elle soit, peut-elle être

immortelle et permanente ? Aucune relation ne peut durer longtemps, si elle est fondée sur une obligation. Si elle est fondée sur l'amour désintéressé, elle peut durer plusieurs vies et mener finalement à l'unité de deux âmes. Peut-il y avoir une relation dans l'unité ? La relation n'est possible qu'entre deux personnes, entre deux choses, deux situations, au moins.

Le but de la méditation est, de façon ultime, de réaliser l'unité et l'Un. Aux premiers stades, la méditation rend vos relations de plus en plus harmonieuses et fondées sur l'amour. L'action et la réaction sont fondamentalement différentes. L'action vient de l'intérieur. La source de l'action est l'Esprit, l'Etre sans ego. Très peu peuvent agir. Pour être plus précis, seul un Etre réalisé agit ; tous les autres réagissent. Ce n'est pas un incident, quel qu'il soit, qui provoque l'action. Elle est donnée librement par l'Esprit. C'est un débordement de joie, qui ne comporte ni demande ni désir. En parvenant à la Réalisation, le disciple devient un avec le Guru.

Une vie équilibrée

Une vie équilibrée est tout à fait recommandée pour une *sadhana* longue et régulière

J'ai peur d'échouer dans ma sadhana. *Je veux dire qu'il se peut que je ne m'y consacre qu'à moitié. Je sais qu'il est possible de passer sa vie entière à ne pratiquer qu'une moitié de* sadhana. *Et je ne le veux pas.*

Mieux vaut faire un peu de bien que pas de bien du tout. Si quelqu'un ne peut consacrer toute sa vie à Dieu, est-ce une raison

pour ne pas se souvenir de Dieu pendant quelque temps chaque jour ? Votre logique implique de jeter le peu que vous avez si vous ne parvenez pas à avoir la totalité de ce que vous voulez. C'est ce que fait un enfant. Si vous donnez à un enfant une quantité inférieure à celle qu'il veut, il jette ce que vous lui donnez.

Je me sens fatigué. J'ai pratiqué tant de méthodes de concentration...

Bouger ou agir fatigue. L'arrêt amène le repos. Le mouvement épuise l'énergie ; le repos la reconstitue. Un homme ordinaire ne peut s'arrêter lui-même, c'est pourquoi la nature a conçu pour lui le sommeil. Quand vous dormez bien, vous reconstituez votre énergie mentale et physique. Dormez bien !

Combien d'heures faut-il dormir quand on fait une sadhana *?*

Une vie équilibrée est tout à fait recommandée pour une *sadhana* longue et régulière. Un temps de sommeil modéré (celui dont le corps/mental a besoin) est nécessaire. Le meilleur moment pour méditer est tôt le matin, disons deux ou trois heures avant le lever du soleil.

Dans le monde, nous sommes attirés par les actions, et nous ne trouvons pas de temps pour méditer. Comment inverser la situation ?

L'action juste et la méditation juste ne sont pas incompatibles. Elles sont plutôt complémentaires et s'aident mutuellement. La méditation vous aide à accomplir des actions justes, et les actions justes vous aident à entrer dans la méditation correcte. Il n'est

pas nécessaire d'opposer l'action à la méditation, ou vice versa. Une vie équilibrée est la clé de l'évolution rapide de l'âme.

Lisez ce que le Seigneur Bouddha dit. Lisez son Noble Octuple Sentier vers la Réalisation. Il comprend à la fois l'action juste et la méditation juste. Après sa Réalisation, le Bouddha a enseigné ce que l'on appelle la « voie du milieu ».

La paix et le silence

Quand le mental s'arrête, vous ressentez la paix

Pendant la méditation, j'invoque la paix divine et cela m'apaise. La paix est-elle un état mental ou une qualité du cœur ?

Vous ressentez joie et paix quand votre mental s'arrête. Le plaisir que vous éprouvez quand vous êtes excité n'est pas la paix ; c'est une sorte de fièvre : la température monte, elle redescend et se transforme en dépression. Chaque plaisir est source de douleur lorsqu'il vous a quitté. La paix est un état mental dans lequel les sensations de plaisir et de douleur, d'excitation et de dépression, disparaissent. Le mental cesse d'osciller vers le haut et vers le bas et atteint le repos. C'est la paix. La paix vient grâce à la pureté de cœur et à la clarté de la compréhension. La vision doit être claire, et les intentions doivent aussi être pures. Quand l'état de paix se prolonge et se stabilise, une autre joie émerge, qui transcende aussi la paix. Cette joie n'est pas mentale. C'est la joie spirituelle. La paix n'est pas une fin en elle-même. C'est dans le mental paisible et silencieux que la révélation de la Vérité survient. Puissiez-vous être de plus en plus paisible pendant la méditation !

Le silence est beaucoup plus puissant que la parole

Qu'est-ce que le silence ?

Le silence, c'est la cessation de toutes les réactions. C'est cet état permanent et essentiel de votre propre Etre, dans lequel « qu'est-ce que », « pourquoi », « où » et « quand » disparaissent. Le silence est d'or ; la parole est d'argent. Le silence est nécessaire pour se connaître et pour communiquer avec soi-même. La parole est nécessaire aux êtres ordinaires pour communiquer avec les autres. Le silence est beaucoup plus puissant que la parole. La parole vous fait sortir de vous-même, vous rend extraverti. Le silence vous conduit à l'intérieur de vous. La parole est utile dans les relations du monde. Le silence vous aide à réaliser ce qui est hors du temps. Tout, dans l'univers entier, vient du silence et retourne au silence.

Quand nous parlons, est-ce que nous entrons dans le monde, et quand nous sommes en silence, est-ce que nous en sortons ? Pour ma part, je trouve plus difficile d'affronter le monde que d'être silencieux. Que dois-je faire ?

Il n'est pas difficile d'être dans le monde. Il est difficile d'affronter le monde, sans aucun doute. Quand vous êtes en silence et paisible, vous êtes dans le Divin. Quand vous êtes perturbé et identifié à ce qui est temporel, qui vous préoccupe, vous êtes dans le monde.

Je ressens profondément le silence.

Le silence est une torture pour les gens extravertis qui ont un tempérament de chef, et c'est une aubaine pour les contemplatifs-

nés. Une personne silencieuse peut affronter le monde de meilleure façon, avec davantage de force. Qu'est-ce qui peut être plus profond que le silence ? Le silence est le moyen, et la fin. Le silence est la source. Tout vient du silence et finalement y retourne.

Le silence total est toujours sans motif

Quels sont les bienfaits du silence ?

Le silence, dans sa Nature essentielle, est l'état dans lequel on se sent accompli dans le Soi, dans lequel toute recherche s'arrête et où il n'y a aucune raison de récolter un avantage quel qu'il soit. En fait, tant qu'il y a un motif, le mental ne devient pas totalement silencieux. Le silence total est toujours sans motif.

Le silence a été recommandé par la plupart des Etres illuminés, et aussi dans les livres religieux et spirituels tels que la *Gîtâ*. Le silence est observé également en tant que partie de la *sadhana*, et il est très utile pour la méditation. Il aide le chercheur de Vérité à éviter beaucoup de distractions, et aussi les communications et contacts non indispensables. Il est aussi utile pour pénétrer profondément dans le subconscient afin de travailler à le purifier, et également pour intégrer et unifier la conscience. On peut consacrer davantage de temps à la méditation et à la prière, et aussi aux autres parties de la *sadhana*, quand on observe le silence.

Le silence fait partie intégrante de la *sadhana*

Bien que le silence soit difficile pour moi, j'y ai trouvé quelques avantages.

Le silence a sa propre activité. Vous pouvez être beaucoup plus actif en silence que lorsque vous n'êtes pas en silence. Les dévots observent le silence afin de renforcer le souvenir du Divin, qui leur donne davantage de joie que toute autre chose.

Puis-je communiquer avec la Vérité au moyen du silence ?

Vous savez, le résultat immédiat du silence est qu'il fait émerger à la surface de votre mental ce qui y est caché. Quand vous êtes physiquement ou mentalement occupé, ce qui est caché dans votre mental n'a pas la possibilité de se manifester. C'est pourquoi, dans le silence, quand vous êtes relativement inoccupé physiquement et mentalement, vous devenez conscient de ce qui est caché dans votre mental. Le silence fait partie de la *sadhana*. Dans la *Gîtâ* on insiste beaucoup sur cela. Il y a un autre silence, qui est la Nature essentielle de tout ce qui existe. L'univers entier vient de ce silence et finalement retourne en lui. Ce n'est pas le néant mais une entité très positive. Ici, nous parlons du silence qui fait partie de la *sadhana*.

Parler du silence, n'est-ce pas contradictoire ?

Si vous voulez connaître le silence, soyez silencieux. Vous pouvez connaître parfaitement n'importe quelle chose en devenant un avec elle.

Le silence n'est pas observé pour fuir les problèmes de la vie

Puisque par la parole beaucoup d'énergie est dissipée, comment puis-je mettre la parole au service de la sadhana *? Le*

silence est-il observé afin d'éviter les problèmes créés par les paroles ?

La parole peut être mise au service des autres. C'est un moyen de communication avec autrui. Vous pouvez consoler une personne déprimée avec des mots, vous pouvez vous souvenir de Dieu en chantant Son nom, vous pouvez chanter les louanges de Dieu et L'adorer. La façon dont vous utilisez la parole dépend de vous. Vous pouvez même faire un mauvais usage du silence si vous le voulez, et vous pouvez faire également un mauvais usage de la parole.

Cela me rappelle une question qui m'a été posée par un professeur d'université ayant étudié en Angleterre, il y a quarante ans. Il m'a demandé : « N'est-il pas vrai que les *sadhus* (moines) ne se marient pas et se tournent vers Dieu afin d'éviter les problèmes de la vie conjugale et les défis de la vie ? » ; je lui ai répondu : « Pourquoi vous êtes-vous marié ? Est-ce parce que vous ne pouviez pas affronter le problème du célibat ? N'êtes-vous pas en train d'éviter Dieu en vous occupant toujours de ce qui est impermanent et temporel ? »

Vous pouvez interpréter n'importe quelle situation donnée de la façon qui vous convient. Chacun interprète la vie avec son propre mental conditionné. Si vous n'êtes pas marié, vous avez des problèmes. Si vous êtes marié, vous en avez aussi. De toute façon, vous ne pouvez pas éviter les problèmes ; vous devez les affronter. Le silence n'est pas observé afin de fuir les problèmes de la vie. Demeurer silencieux, calme et imperturbable dans les conditions favorables aussi bien que dans les conditions défavorables demande beaucoup de force et de patience.

Au sujet du kashta mauna *(silence total) : Je présume que si l'on vivait à l'intérieur ou presque isolé, les tentations de*

répondre par gestes seraient presque inexistantes. Donc, pour pouvoir relever un tel défi, je suppose que l'on a besoin de vivre avec les autres ?

Si votre logique était exacte, il faudrait vivre avec des voleurs et des vauriens parce que dans ce cas, il faut affronter davantage de défis. Quand vous êtes seul, vous êtes détendu. Quand vous êtes avec les autres, vous faites partie de la société et devez vous comporter en fonction des normes sociales. La présence des autres crée quelques réserves en vous. Le fait de ressentir que quelqu'un d'autre est là vous rend indirectement tendu et quelque peu fermé, à moins que vous ne vous sentiez totalement un avec l'autre.

Le silence ou Dieu ne crée pas la souffrance en ce monde

Comment votre silence peut-il être expliqué (justifié) alors que les gens de ce monde souffrent tant ?

Si vous le voulez, vous pouvez expliquer mon silence de la même façon que vous expliquez le silence de Dieu dans ce monde où il y a tant de souffrance. Vous êtes un chercheur de Vérité et avez dû réfléchir beaucoup à ce sujet ! Pourquoi et comment Dieu tolère-t-il tant de souffrance en ce monde ? Pouvez-vous me le dire ?

Probablement la réponse peut-elle être trouvée grâce au silence.

Vous comprendrez cela quand vous aurez réalisé Dieu. Le silence ou Dieu ne crée pas la souffrance en ce monde. Et la parole ne peut soulager la souffrance de ce monde. Il y a des milliers et des milliers de prêtres et de prêcheurs en ce monde, des milliers et

des milliers de gens qui souffrent et qui essaient de soulager la souffrance des autres. Cependant, nous voyons que la souffrance du monde n'a pas diminué d'un iota. Le monde semble aller de mal en pis. Ceux qui prétendent ôter la souffrance du monde sont en train de créer une bombe qui, si elle est utilisée, mettra fin à la vie sur terre sans détruire aucun objet matériel. Leur logique est parfaite dans la mesure où, quand il n'y aura plus de vie, il n'y aura plus de souffrance non plus !

Le silence est le moyen de communication le plus puissant qui soit

Quand le torrent du silence perce en quelqu'un, est-ce toujours parce que la sadhana *a rendu la résistance si mince qu'elle n'est plus efficace ? Ou y a-t-il autre chose ? Est-ce l'abandon ?*

Le silence n'est pas l'état de non-résistance. Vous ne devenez pas silencieux parce que vous ne pouvez pas résister. Rester silencieux même pendant un mois, demande beaucoup de force et de résistance à ce que l'on appelle l'ego, ou les émotions, ou les désirs. On peut être silencieux sans s'être aucunement abandonné. En fait, le silence est un état qui ne souffre ni résistance ni non-résistance.

Quand le silence est perturbé, sommes-nous loin de l'abandon de nous-mêmes ?

Un silence qui peut être perturbé n'est pas du tout le silence, de même qu'une paix qui peut être troublée ne peut être la paix que l'on trouve par la Réalisation de Soi.

Une fois je suis allé au milieu d'Esquimaux. Je ne connaissais pas leur langue. Mais le silence m'a permis de communiquer avec eux. Comment cela a-t-il été possible ?

Pour communiquer avec votre Etre véritable, aucun mot n'est nécessaire, et si vous y parvenez, vous pouvez communiquer avec l'existence toute entière. Le silence est le moyen de communication le plus puissant qui soit. Vous devriez savoir comment vous avez pu communiquer en silence avec ces Esquimaux.

S'il vous plaît, qu'est-ce qui vous a conduit au silence ?

Le silence lui-même ! Le silence est si doux. Il est irrésistible pour une personne qui veut plonger profondément en sa Nature essentielle et hors du temps. Le silence, sous sa forme véritable et à son apogée, est le signe de la Plénitude.

Les pèlerinages

Il y a des lieux qui, comme certains êtres, regorgent de vibrations spirituelles

Partout, je sens la présence de la Montagne Arunachala.

Arunachala est un lieu hautement chargé de vibrations spirituelles. Si vous êtes réceptif et docile, vous pouvez ressentir ces vibrations. Beaucoup de sages inspirés et réalisés, comme Shri Ramana Maharshi, y ont séjourné longtemps et ont sanctifié ce lieu encore et encore. Il y a des lieux qui, comme certains êtres, regorgent de vibrations spirituelles ; d'autres n'en ont pas. Si le chercheur de

Vérité séjourne en des lieux qui sont spirituellement chargés, il est plus facile pour lui de réaliser le Divin.

La psychologie

Le yoga, la spiritualité et les disciplines religieuses sont fondés sur la psychologie

Quelle est votre opinion au sujet des psychologues et des psychothérapeutes ? Sont-ils avancés spirituellement ?

La plupart des psychothérapeutes travaillent sur des patients souffrant de maladies psychiques. Ils ne connaissent que les complexités du mental. Ils ne sont pas conscients des aspects les plus élevés et des potentialités du mental, parce qu'ils ne sont en contact qu'avec des patients souffrant de maladies psychiques. En fait, ils peuvent eux-mêmes souffrir de problèmes psychologiques. Freud est considéré comme l'un des plus grands psychologues de l'Occident, bien qu'à mes yeux, Jung ait été beaucoup plus avancé et mieux informé. Freud était lui-même victime des faiblesses de son mental. Il avait de la colère, de l'avidité, des désirs et des attachements, comme n'importe quelle personne ordinaire. Il a écrit lui-même qu'il ne pouvait contrôler ses désirs. Il est plus facile de connaître les défauts des autres que les siens, n'est-ce pas ?

Le yoga et la spiritualité, de même que les disciplines religieuses, sont fondés sur la psychologie. Les chercheurs de Vérité devraient suivre ces disciplines au lieu de devenir des psychologues professionnels ou des psychothérapeutes.

La psychothérapie est une science, comme la chimie et la physique

Est-il possible que par l'intermédiaire de la psychothérapie, nous ressentions le besoin de la spiritualité ?

Oui, c'est exact, mais ce problème est celui de l'Occident, où beaucoup de gens n'ont aucune éducation spirituelle. En Inde, en Orient, les gens ont foi et confiance en Dieu dès leur naissance. La psychothérapie est une science, comme la chimie et la physique. Elle n'a rien à voir avec la spiritualité. Elle n'est pas le seul moyen de nettoyer et purifier son mental. Le souvenir du Divin est le moyen le plus puissant qui soit de purifier et d'intégrer sa conscience.

Quel est votre point de vue sur la psychothérapie ?

Il n'y a pas autant de patients souffrant de maladies psychiques en Inde qu'en Occident. La psychothérapie est plus utile en Occident. Il est bien connu qu'en Occident les liens familiaux instables, l'augmentation de l'usage des drogues par les étudiants, et la liberté sociale débridée des jeunes font de plus en plus de psychopathes parmi les adultes.

La vie de couple orientée vers Dieu

Vous pouvez tous deux vous aider mutuellement

Nous venons de nous marier et après notre voyage de trois mois en Inde, nous aimerions mener une vie pure et paisible,

consacrée aux autres. Devrions-nous vivre en communauté pour aider autrui?

La paix intérieure et le plaisir ne se ressemblent absolument pas. La paix intérieure arrive avec la fin des conflits intérieurs, qu'ils soient manifestes ou cachés. Elle survient quand toutes les parties de la personnalité sont intégrées, purifiées et harmonisées. Vous pouvez tous deux vous aider mutuellement à cet égard si vous menez une vie simple et pleine de sens, faite de respect mutuel, de loyauté, de compréhension, de sacrifice, de partage des douleurs et des plaisirs qui proviennent des faiblesses et limitations physiques, sociales et mentales. Vivez dans le monde, mais ne laissez pas l'esprit du monde vivre dans vos cœurs. Consacrez du temps chaque jour à la réflexion, à la prière et à la lecture de livres qui vous inspirent à mener une vie d'amour désintéressé et de service, une vie où l'on est conscient de ce qui est réel et permanent. Peu importe où vous vivez. Ce qui est important, c'est la façon dont vous vivez.

Peut-on aussi parvenir à la Réalisation de Dieu en menant une vie de chef de famille ?

La Réalisation de Dieu est possible aussi bien dans la vie active que dans la vie de renoncement que pratique un ermite. La plupart des *rishis* des temps *védiques* étaient des chefs de famille et des hommes actifs. La voie à suivre dépend du tempérament et des capacités du chercheur de Vérité. Les disciplines des deux voies diffèrent, mais le motif et le but des chercheurs sont identiques : la Réalisation de la Béatitude-Conscience qui est au-delà du temps. On peut apprendre et progresser dans toutes les situations, à condition d'être un chercheur de Vérité sincère.

Deux époux peuvent travailler ensemble pour la Réalisation de Dieu.

La recherche de Dieu et la Réalisation sont-elles possibles pour des gens qui vivent ensemble ? Dans votre livre vous avez écrit que la pureté (entre autres) signifie se préserver des péchés conjugaux. Qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Est-ce qu'il serait bon pour moi de me trouver une compagne ?

Oui, il serait bon pour vous d'avoir une compagne. Mais les deux compagnons doivent être loyaux l'un envers l'autre et suivre les règles de la société dans laquelle ils vivent. Autrement, leur association créera des tensions entre eux et cela sera sûrement un obstacle pour leur méditation. Si les deux compagnons ont un tempérament semblable, ils peuvent travailler ensemble pour la Réalisation de Dieu.

Péché conjugal signifie adultère ; il est tabou dans toutes les religions du monde. En Islam, la punition de l'adultère est vraiment très sévère. Le Bouddhisme et l'Hindouisme recommandent aussi la pureté et la loyauté dans la vie conjugale. Les gens qui sont faits pour vivre seuls ne posent jamais la question comme vous l'avez fait. Ils n'accepteront pas de compagne (de compagnon) même si on les persuade d'en prendre un(e).

Il y avait un grand saint en Inde, Swami Ram Das Samarth. Il était fils unique. Ses parents voulaient le marier, mais il refusait. Il désirait être un *sannyasi* et suivre seul la voie de la Réalisation de Dieu. Forcé par ses parents, il accepta contre son gré de se marier. Pendant la cérémonie du mariage, le prêtre, avant de réciter un *mantra*, dit : « Attention, s'il vous plaît ». Ram Das comprit cela comme un avertissement, se leva et s'enfuit. Les membres de sa famille le suivirent afin d'essayer de le ramener, mais il courut

vite dans la forêt, et personne ne put l'atteindre. Ses parents ne purent le retrouver. Il devint un ermite et mena une vie austère dans la forêt, se consacrant exclusivement à la méditation et à la Réalisation de Dieu. Il parvint à l'Illumination et devint un saint très puissant dans l'histoire de l'Inde. Les gens comme lui sont réellement faits pour vivre seuls.

Que pensez-vous de la vie en communauté ou dans un groupe ?

Pour certains il peut être possible de réaliser Dieu en vivant dans une communauté ; pour d'autres, non. Il n'y a pas de règle établie à ce sujet. Il y a des gens qui ne peuvent ni vivre seuls, ni s'adapter à la communauté. Ils sont toujours perturbés et insatisfaits, où qu'ils vivent.

Comment le non-duel peut-il être réalisé par le biais de la dualité ou d'une relation ?

Il semble bénéfique de vivre une relation avec un conjoint, car cela nous permet d'avoir davantage conscience de nos propres problèmes, et donc de croître spirituellement. Qu'en dites-vous ?

Le Seigneur Jésus n'avait pas d'épouse. Swami Vivekananda, Shri Ramana Maharshi n'en avaient pas non plus. Le Seigneur Bouddha a quitté sa femme alors qu'il était jeune, pour grandir spirituellement. Je n'ai pas d'épouse. Qu'en dites-vous ? Est-il obligatoire d'avoir un conjoint pour croître spirituellement ? Cela veut-il dire que s'il n'y a pas de problèmes entre le mari et sa

femme, ils ne peuvent progresser ? Comment pouvez-vous connaître votre Nature absolue par le biais d'une relation ? C'est absurde. Brahman est l' « Un sans second », alors comment la relation peut-elle mener à la Réalisation de l'« Un sans second » ? Comment le non-duel peut-il être réalisé par le biais de la dualité ou d'une relation ? Toutes les relations sont dans la dualité. Par l'intermédiaire d'une relation, vous pouvez seulement savoir ce que vous êtes par rapport aux autres. La relation peut être utile si les deux époux s'aident mutuellement sur la voie qui mène à Dieu. Cependant, dans quatre-vingt-dix pour cent des cas, elle détourne le chercheur de Vérité de la Réalisation de l'« Un sans second ».

Oui, tous mes problèmes sont en relation avec les autres. Quand je suis seul tout va bien pour moi.

Comment pouvez-vous dire que tout va bien pour vous quand vous êtes seul ? Quand vous êtes seul, il n'y a rien dans votre mental, pas d'image de quoi que ce soit. Quand vous êtes seul, vous êtes seul ! A ce moment-là, rien n'est avec vous. Comment pouvez-vous dire que quand vous êtes seul, tout va bien pour vous ?

Bien sûr, je ne souhaite pas vivre seul au sommet d'une montagne ; je ne suis pas prêt pour cela.

Donc vous dites que ça n'ira pas, parce que vous n'êtes pas prêt. Cela contredit votre première assertion. Comment est-il possible que tout aille bien, alors que vous n'êtes pas prêt à rester seul ? Qui vous a dit d'aller vivre seul au sommet d'une montagne ?

Les relations entre parents et enfants

Quand la branche devient très grosse, il n'est pas facile de la courber

J'ai des difficultés avec ma fille. Elle n'assume pas ses propres responsabilités bien qu'elle ait presque trente ans. Que puis-je faire ?

Le premier devoir des parents est de donner à leurs enfants une éducation qui leur permette de devenir des membres responsables de la société, de se tenir sur leurs propres jambes, de devenir financièrement indépendants, de s'installer dans la vie et d'assimiler les valeurs les plus élevées. L'éducation et l'entraînement doivent commencer dès que l'enfant est tout petit. Quand l'enfant devient adulte, il n'est pas si facile de le former. Vous pouvez courber et façonner une branche d'un arbre quand elle est nouvelle et tendre, lui faire prendre n'importe quelle forme, mais quand elle devient très grosse et raide, ce n'est pas facile de la courber ou de la modeler. Maintenant vous pouvez faire à votre fille des suggestions positives et constructives, mais vous ne pouvez la forcer. Elle n'est pas aussi souple qu'il y a vingt ans.

Pourquoi et comment l'enfant devient-il égocentrique et égoïste ?

En premier lieu, l'enfant apprend tout de ses parents. Ses parents sont-ils sans ego et désintéressés ?

L'enfant peut-il apporter l'ego de sa précédente naissance ?

La personnalité d'un individu dépend de tant de facteurs : ses *karmas* passés, l'influence de ses parents, de son éducation, de la société, de ses fréquentations et de tant d'autres choses.

En Inde, on dit que votre mère est votre premier Guru

Comment pouvons-nous partager nos propres expériences sans être un enseignant ?

Vous pouvez partager votre savoir avec d'autres sans être un professeur. Une mère partage ses connaissances avec ses enfants sans devenir une enseignante. Elle le fait spontanément, sans se considérer comme une enseignante. Même les enfants n'ont pas le sentiment qu'elle est leur professeur. Elle agit par amour, sans attendre aucune récompense. En Inde, on dit que votre mère est votre premier Guru, bien qu'elle n'ait pas l'ego d'être un Guru. Elle n'éduque pas grâce à des préceptes, mais par sa propre présence, son propre exemple. Les enfants sont confiants, ouverts et apprennent par l'exemple que leur donnent leurs parents. Leurs vies, sauf exception, se modulent sur le schéma de celles de leurs parents. En fait, un savoir qui ne vous transforme pas n'est pas la vraie Connaissance. Il n'est pas vivant ; il ressemble au bois mort.

Les enfants ont peur d'être abandonnés. Le fait qu'un enfant se sent lié à sa mère constitue-t-il une dépendance réelle ou normale ? Ou est-ce le comportement de la mère qui crée cette peur ?

Tous les enfants dépendent de leur mère. Ils pleurent quand ils sont séparés d'elle. Il est tout à fait normal qu'ils aient peur d'en

être séparés. Il n'y a rien d'extraordinaire dans le comportement de la mère. De même qu'un enfant est attaché à sa mère, la mère est attachée à ses enfants. La mère est même encore plus attachée à eux qu'ils ne sont attachés à elle. Quand l'enfant a grandi et se marie, son amour pour ses parents diminue. Il devient partagé entre ses propres enfants et ses parents. Mais l'amour de la mère pour ses enfants ne s'amoindrit jamais, sauf exception. N'est-ce pas ?

Le brahmacharya

Il y a deux types de *brahmacharya*

Que faut-il faire pour être un brahmachari ?

Il y a deux types de *brahmacharya* : le premier est suivi par un *sannyasi*, le second par un chef de famille. Ils sont expliqués en détail dans les Ecritures religieuses de l'Inde. Un chercheur de Vérité *sannyasi* renonce volontairement à tous les plaisirs sensuels du monde et oriente toutes ses énergies, en les sublimant et les canalisant, vers la Réalisation de Dieu. Il s'abstient de toute relation conjugale, transforme même son énergie sexuelle et l'oriente vers la Réalisation de Dieu.

La sexualité s'exprime de différentes façons, pas seulement par les relations sexuelles. On peut essayer de satisfaire ses envies sexuelles, de trouver du plaisir en parlant avec des personnes du sexe opposé, en les touchant, en se tenant ou en vivant à proximité d'elles, ou même en entretenant des pensées sexuelles. On attend du chercheur de Vérité *sannyasi* qu'il s'abstienne de tous ces types d'expressions de la sexualité. Il doit

donner sa vie entière avec toutes ses énergies au Divin, i.e. à la Réalisation de Dieu.

Un saint Soufi alla trouver Rabia, sage Soufie, et lui dit : « Pourquoi ne vous mariez-vous pas ? » Elle répondit : « J'ai abandonné tout mon être, mon corps, mon cœur, mon esprit, ma volonté propre, mon intellect au Divin. Comment pourrais-je me marier alors que je n'ai pas de corps qui m'appartienne ? Je suis un instrument entre les mains de Dieu. Il ne me reste aucune volonté propre. Je suis comme un cerf-volant de papier qui vole dans les airs, et dont la corde est entre les mains de Dieu. Je n'ai pas de corps. Ce corps a déjà été totalement abandonné à Dieu. Comment pourrais-je me marier ? » Elle est exactement comme un *sannyasi* indien qui doit observer, ou est censé observer le *brahmacharya* complet.

Beaucoup de *rishis* des temps *védiques*, de sages et de saints Soufis étaient des chefs de famille. Ils avaient des enfants et vivaient en société, accomplissant tous leurs devoirs familiaux et sociaux. Naturellement, ils vivaient avec leur femme, mais la satisfaction et la gratification de leurs besoins sexuels n'étaient pas le but de leur vie. Ils vivaient pour les valeurs les plus hautes qui soient. Ils avaient fait des expériences dans leur vie afin de découvrir la Vérité et partagé ces expériences avec autrui. Ils vivaient avec leur femme comme deux pèlerins voyageant ensemble et dont le but ultime est la Réalisation de Dieu. Ils ne cohabitaient que pour avoir des enfants, afin de remplir leurs obligations sociales, mais ils suivaient certaines règles et prescriptions, que mari et femme doivent respecter même dans leurs relations sexuelles. Il y a certains jours et certaines périodes pendant lesquelles il est même interdit à deux époux de cohabiter. Il y a beaucoup d'autres règles à ce sujet dans les livres. Je ne les ai pas lues car je n'y voyais aucune utilité pour ma vie. Si vous le souhaitez, vous pouvez trouver quelques livres sur ce sujet dans la littérature indienne.

A un certain âge, quand ils avaient eu des enfants, les *rishis* des temps *védiques* et leurs épouses, tout en continuant à vivre ensemble, cessaient d'avoir des relations conjugales. Ils se consacraient ensemble à la poursuite de la Réalisation de Dieu, en s'aidant mutuellement sur cette voie. La façon de se comporter du couple, telle qu'elle est décrite ci-dessus, est ce que l'on appelle la « vie de *brahmacharya* d'un chef de famille ». Mais elle nécessite une compréhension mutuelle de la part des deux époux ; autrement il y aurait des conflits entre eux, qui pourraient conduire au divorce. Cette conception d'un couple marié exerçant un contrôle sur lui-même semble étrangère à la culture occidentale. A ce jour, même la conscience mentale n'a pas atteint en l'homme son plus haut sommet. L'être humain a encore en lui tant d'instincts animaux. Il peut les comprendre par la réflexion et œuvrer à les transcender. Il est tout à fait évident que tous les plaisirs sensuels sont aisément et plus largement accessibles dans la vie animale, qu'ils concernent le sens du toucher, de l'odorat, de l'ouïe ou de la vue, etc. Un aigle qui plane haut dans le ciel peut voir une aiguille posée sur le sol ; un chien peut flairer un certain type d'odeur de très loin ; un insecte peut, par le sens du toucher, savoir qu'un véhicule arrive et s'écarter. Un âne prend beaucoup plus de plaisir à se rouler dans la poussière qu'un homme ne peut en trouver en dormant sur un matelas de mousse très épais. Un Etre éveillé n'est jamais asservi aux plaisirs sensuels.

L'amour véritable pour Dieu est le facteur essentiel

Comment parvenir au brahmacharya *?*

Il y a de nombreux facteurs qui rendent possible la sublimation de

l'énergie sexuelle, sa transformation et son ascension dans le corps jusqu'aux centres les plus élevés, qui permettent au chercheur de Vérité de réaliser la Béatitude divine. Les plaisirs sexuels sont aisément accessibles dans la vie animale. Mais l'homme a la potentialité de goûter des types de plaisirs plus élevés que peuvent lui procurer la musique, la poésie, le service désintéressé, la conscience du Divin, et l'amour pour Lui. Le facteur essentiel est d'avoir l'intérêt le plus profond qui soit pour Dieu, de L'aimer. Quand l'intérêt fondamental qui oriente la vie d'une personne change, toutes ses énergies commencent à être canalisées, dirigées vers les valeurs les plus élevées. L'amour véritable pour Dieu est le facteur essentiel. Il faut ensuite être déterminé à réfléchir sur ses expériences passées, à en tirer la leçon afin d'accroître sa profondeur spirituelle. Prier est aussi une aide. La volonté forte de parvenir au *brahmacharya* joue aussi un grand rôle. On peut acquérir une forte puissance de volonté en pratiquant quelques exercices respiratoires et en s'exerçant à accomplir chaque action consciemment.

Le sannyasa

Au sujet du *sannyasa*

Comment aborder de façon juste la prise de sannyasa *? Est-ce le Guru qui propose l'initiation, ou est-elle accomplie à la demande du chercheur de Vérité? Prend-on le* sannyasa *pour la vie ou, comme dans le Bouddhisme, peut-on le prendre aussi pour de courtes périodes ? Quelle est la différence entre un* sannyasi *et un* sadhu *? Quels sont les vœux ? Y a-t-il différents niveaux de renoncement ?*

L'habit d'un saint ou d'un sage n'est qu'un symbole. En fait, c'est le cœur qui doit être teint, imprégné d'amour pour Dieu. Si le cœur n'est pas teint, le port de la robe de moine n'a aucun sens. De toute façon, cette robe est comme l'uniforme d'un *sadhu*, de même qu'il y a un uniforme pour les policiers, les chauffeurs ou les officiers de marine. En voyant l'uniforme qu'un homme porte, on peut savoir facilement quelles sont ses valeurs, quel rôle il a assumé ou accepté dans la vie.

Si vous êtes habillé en policier, vous réfléchirez deux fois avant de voler. Si vous portez la robe d'un *sadhu*, vous n'oserez pas tuer un homme, ou même un animal, parce que, si vous êtes habillé en *sadhu,* la société ne vous le permettra pas. Vous vous sentirez coupable de faire quelque chose d'indigne, si vous portez la robe d'un *sadhu*. Cet habit indique que vous êtes un homme au cœur pur, humble, qui cherche le Divin et essaie de découvrir le mystère de la vie. En ce sens, les habits monastiques jouent un rôle en effet. Dans l'Hindouisme, il n'y a pas de tradition de *sannyasa* temporaire telle qu'il en existe dans le Bouddhisme. Dans l'Hindouisme, si vous devenez un *sannyasi* ou un *sadhu*, c'est pour toute la vie, à moins que vous vous détourniez de la voie et l'abandonniez, ce qui est considéré comme une dégradation. Il n'y a prise d'habit de *sadhu* que lorsque le disciple le demande sincèrement et que le Guru y consent de bonne grâce. Les vœux qui sont pris sont nombreux ; ils varient selon les personnes, dépendent de leurs besoins. Il n'y a pas de règle établie en ce domaine. La seule règle est que le chercheur de Vérité doit se dévouer de tout son cœur, se consacrer à la Réalisation de Dieu. « *Sadhu* » est un terme qui peut être utilisé pour un saint ou un sage quel qu'il soit. Le terme « *sannyasi* » est généralement utilisé pour les *sadhu*s de l'ordre de Shankaracharya. Il y a aussi beaucoup d'autres catégories dans ces *sannyasis*.

Le renoncement ne vient pas brusquement. Vous pouvez renoncer aux vêtements que porte un chef de famille, mais vous ne pouvez abandonner immédiatement vos attachements aux personnes, à vos relations, aux choses et aux situations. Votre renoncement intérieur s'accroît au fur et à mesure que vous progressez dans votre *sadhana*. Il y a plusieurs niveaux de renoncement.

Le *sannyasa* est considéré comme une nouvelle naissance

Pourquoi Jésus n'est-il pas allé à la rencontre de sa mère ?

Un jour, la mère de Jésus est venue le trouver, alors qu'il était avec ses disciples. On l'en informa. Jésus demanda : « Qui sont ma mère et mes frères ? » Et regardant ceux qui étaient assis près de lui, il ajouta : « Voilà ma mère et mes frères. Toute personne qui fait la volonté de Dieu est mon frère, ma sœur, ma mère. » C'est exactement la conception d'un *sannyasi* hindou qui, selon les règles du *sannyasa*, n'a pas le droit de conserver des relations avec son ancienne famille. Le *sannyasa* est considéré comme une nouvelle naissance. C'est pourquoi on change le prénom d'une personne qui prend le *sannyasa*. Même son nom est modifié. Jésus était en réalité un *sannyasi*, un moine errant.

Les règles de conduite pour un *sannyasi* et un chef de famille sont différentes. Un chef de famille a beaucoup de devoirs familiaux à accomplir, il doit agir en fonction des règles que lui prescrit la société. Les règles de conduite pour un *sannyasi* diffèrent de celles qui s'appliquent à un chef de famille ou à une personne mariée, mais il y a des vertus cardinales et des valeurs morales qui doivent être respectées à la fois par un *sannyasi* et un chef de

famille. Par exemple, dire la vérité, ne pas voler, ne pas être égoïste, avoir de la compassion, lutter pour se libérer de la colère, de la haine et de la jalousie, être confiant, etc. Ce sont des qualités que le *sannyasi* aussi bien que le chef de famille doivent cultiver.

Il y a deux types de *sannyasa*

Certains saints réalisent Dieu grâce à Guru parampara *(la lignée du Guru), d'autres semblent être des sages-nés ou parvenir à la Réalisation en cette vie sans Guru. Quelle différence y a-t-il entre eux ? Et qu'est-ce que* vidvat sannyasa *?*

En ce qui concerne la Réalisation, il n'y a pas de différence entre eux. Les êtres réalisés qui n'ont pas eu de *parampara* sont très rares. La plupart d'entre eux ont eu un Guru ; ils ont appartenu à une lignée.

Il y a deux types de *sannyasa*. Le premier est appelé *vividisha sannyasa* ; le disciple le reçoit d'un Guru. Il y a donc une lignée dans ce cas. Le second type de *sannyasa* est appelé *vidvat sannyasa*. Il est pris par un être qui a déjà réalisé la Vérité et n'a pas besoin de Guru. Sa façon de prendre le *sannyasa* est de renoncer volontairement au monde et d'accepter lui-même la vie de *sannyasi* ; il n'y a pas de lignée dans ce cas.

En était-il ainsi pour Ramana Maharshi ?

Shri Ramana Maharshi était un cas très exceptionnel. Il n'est même pas allé voir des saints pour assister à un *satsang*. C'était un sage-né. Toutefois, certains sages-nés reçoivent le *sannyasa* d'un Guru, simplement pour suivre la tradition mentionnée dans les Ecritures Saintes. Même le Seigneur Krishna a eu un Guru. Baba

Bhuman Shahji était un sage-né qui avait des pouvoirs extraordinaires et cependant Il est allé trouver un sage pour en recevoir l'initiation.

Souvent les étudiants restent en relation étroite avec leur université, même quand ils sont complètement engagés dans leur travail... Cela veut-il dire que c'est la même chose pour la lignée ?

Vous pouvez devenir enseignant dans l'université où vous avez terminé vos études. Mais ce n'est pas obligatoire.

Une fois que vous avez réalisé votre Nature véritable, vous êtes libre de toute règle de conduite

Est-il plus difficile d'être un sannyasi *de nos jours qu'autrefois ?*

Les temps ont changé. Les traditions anciennes changent aussi. Il y a vingt ans, si un *sadhu* ou un saint venait séjourner dans un *ashram* ou un *math*, on lui demandait à quelle lignée et à quel ordre il appartenait. Dans quelques *maths* ou *ashrams* orthodoxes, on observe toujours cette règle. Mais ce n'est pas le cas dans les *ashrams* modernes : on ne vous demande pas à quelle lignée vous appartenez. De même que le système des castes en Inde, ayant perdu son utilité, est en train de s'effondrer, de même, les anciennes règles concernant les différentes traditions de *sannyasa* sont aussi en train de s'éroder.

Les choses changent, mais on dit que ce qui est écrit dans les Upanishads *doit être maintenu, quelles que soient les modifications de la vie extérieure. Par exemple, un* sannyasi *doit-il*

continuer à mendier sa nourriture et à mener une vie errante, même si la vie est beaucoup plus complexe maintenant et convient moins à cette situation ?

Il y a deux éléments dans les *Upanishads* : l'éternel et le temporel. La connaissance du Soi éternel, véritable est éternelle. Mais les moyens et les méthodes utilisés pour parvenir à la Réalisation changent selon l'époque et le lieu. Une fois que vous avez réalisé votre Nature véritable, aucune règle de conduite ne vous lie. Même dans les *Upanishads*, il y avait des Etres libérés qui suivaient des modes de vie différents. Certains étaient des moines errants. Certains vivaient dans la solitude, dans une hutte ou une grotte. D'autres vivaient dans des *ashrams*. Certains parlaient et enseignaient ; d'autres étaient devenus silencieux.

Vous savez que les appellations *Puri, Giri, Tirtha*, etc. ont un sens particulier. « *Puri* » signifie littéralement : celui qui vit dans une ville ; « *Giri* » désigne un *sannyasi* qui vit dans les montagnes ; « *Tirtha* » : celui qui vit dans des lieux de pèlerinage. Toutefois, « *Giri* », « *Puri* » et « *Tirtha* » sont devenus maintenant des noms de *sannyasis* qui spécifient la lignée monastique à laquelle ils appartiennent.

Vivre dans un ashram

L'autodiscipline qui ne vous est pas imposée vous procure de la joie

Certains ashrams *imposent des règles et une discipline très strictes. Dans d'autres, il n'y a aucune discipline et c'est très difficile aussi !*

Personne n'est forcé d'aller séjourner dans un *ashram* et d'en suivre les règles. Quand vous allez séjourner dans un *ashram* dont vous connaissez les règles, vous acceptez implicitement de les suivre. L'autodiscipline que l'on ne vous force pas à suivre, qui ne vous est pas imposée de l'extérieur, vous procure de la joie. Une simple compréhension intellectuelle, sans autodiscipline, ne vous conduit pas à la Réalisation du Soi.

Vous pouvez trouver dans les universités beaucoup de professeurs érudits qui enseignent le *Vedanta*. Ils connaissent les menus détails du *Vedanta*, et les expliquent de belle et convaincante manière. Mais sur le plan pratique, leur vie concrète ne diffère guère de celle d'un homme ordinaire. Ils ont le même attachement à leur famille qu'une personne ordinaire. Ils ont de la colère, de l'avidité, de la peur et d'autres faiblesses.

La vie dans un *ashram* est une sorte de vie communautaire. Dans les *ashrams*, il y a une cuisine commune ; les membres travaillent en collaboration afin de gérer l'*ashram* de façon organisée. Ils s'adaptent aux horaires fixés par l'*ashram*. Si, par exemple, il n'y a pas d'horaire prévu pour le déjeuner ou le petit déjeuner, les résidents de l'*ashram* viendront prendre leurs repas à l'heure qui leur convient ; il sera alors difficile de gérer une cuisine collective, même si c'est la seule activité d'un *ashram*. Les horaires des méditations communes et du *satsang*, etc., doivent aussi être fixés et toute personne résidant à l'*ashram* doit suivre les règles de ce dernier.

Les Arts

Si elle est effectuée et utilisée de façon juste, la pratique des arts peut être un moyen de réaliser Dieu

Vous avez dit que nous devons renoncer aux plaisirs des sens. De ce point de vue, jusqu'à quel point est-il correct de pratiquer des arts tels que la musique, la peinture, etc. et aussi des sports, puisque toutes ces activités procurent un plaisir des sens ? Est-il possible d'intégrer le sens de la beauté à notre sadhana *?*

Plaisirs et douleurs naissent du contact des sens avec leurs objets respectifs. Ces contacts ne durent pas, ne peuvent durer. Par conséquent, les plaisirs et les douleurs ne durent pas. Ils sont transitoires. Ils ne peuvent jamais procurer une satisfaction durable. Ils produisent une impression sur le mental, une sorte d'impact-souvenir, qui incite un homme à avoir la même expérience d'excitation encore et encore ; le résultat est qu'il y a une sorte de jeu de cache-cache.

Si vous éprouvez une sensation agréable (selon votre expérience passée) par le contact d'un sens avec son objet respectif, on l'appelle plaisir. Si la sensation est désagréable, on l'appelle douleur. Avec la sensation agréable, vous ressentez une sorte d'allégresse, mais cette sensation est temporaire. Par conséquent, quand cette sensation disparaît, vous vous sentez déprimé et frustré. Donc chaque sentiment d'allégresse se transforme en abattement, comme le mouvement des vagues. Il y a une montée quand la vague s'élève et un reflux quand la vague s'abaisse. Ainsi, un homme qui recherche les plaisirs et l'allégresse

invite aussi la douleur et l'abattement. Le plaisir et la douleur ne peuvent être séparés. En outre, ils ne durent pas.

Par conséquent, un chercheur de Vérité qui a réalisé, grâce à la réflexion, leur impermanence, ne court jamais après les plaisirs. Vous ne pouvez les abandonner totalement. Aussi longtemps que vous vivez, vous devez voir, entendre, toucher, etc. Le chercheur garde son équilibre en éprouvant de telles sensations. Quand elles surviennent, il (ou elle) ne se laisse pas émouvoir ou bouleverser. Le chercheur de Vérité sait qu'elles ne durent pas ; il (ou elle) n'aspire qu'à ce qui est durable et éternel.

Les plaisirs que procurent la musique, la peinture, l'art et la poésie, sont esthétiques. Ils sont de plus haute qualité que ceux que l'on éprouve en mangeant un chocolat ou en buvant une tasse de café. Ces plaisirs sont à coup sûr plus élevés, plus sublimes. S'ils sont pris et utilisés de façon juste, ils peuvent être un moyen d'accéder au vrai bonheur, qui résulte de la Réalisation de Dieu. La musique, par exemple, a le pouvoir de détourner les sens et le mental des objets extérieurs et de les focaliser sur un sentiment ou une pensée en relation avec le Divin. Elle peut donc être un moyen de réaliser la Vérité. Il en est de même pour l'art, la poésie, la peinture créative. Ils peuvent vous conduire au Divin en passant par la nature, qui est l'expression du Divin.

J'étudie la composition musicale. Est-il possible d'associer la pratique intensive d'un art et la vie spirituelle, dont le but exclusif est de se diriger vers Dieu ?

Oui, le but d'un chercheur sincère de la Vérité est toujours exclusif. Il est uniquement de réaliser la Conscience absolue. Mais la pratique ne doit pas nécessairement être exclusive. Elle devrait plutôt tout inclure, tout englober et intégrer. Le point important à garder

en mémoire, c'est qu'il ne faut pas confondre les moyens avec la fin. Confondre les moyens et la fin, c'est de l'ignorance. La pratique de la musique n'est pas incompatible avec la *sadhana* accomplie pour réaliser Dieu. Beaucoup de sages ont été de grands musiciens, poètes et même philosophes. Vous pouvez composer de la musique ou chanter, mais faites-le pour plaire à Dieu. Cela enrichira votre vie spirituelle.

Chapitre Huit

Questions Métaphysiques

« Ce sont tous vos intérêts pour ce qui n'est pas permanent, qui n'est pas Dieu, qui vous empêchent de réaliser le Divin. En pratique, vous préférez vraiment l'impermanent au permanent. Voilà le problème. »

Chapitre Huit

Questions Métaphysiques

Jijnasa

Pas de question. Swamiji écrit :

Je ne parle de métaphysique que lorsque l'on me pose une question à ce sujet. Pour ma part, j'ai cessé de penser à la métaphysique ou d'en parler depuis trois décennies. Quand vous me posez une question métaphysique, je dois répondre en termes métaphysiques. Ne parler que de ce qui est physique n'est pas sage non plus.

Aujourd'hui, peut-être avez-vous une question à nous poser ?

Le mot « question » n'est pas juste. Il indique une sorte de défi. En anglais, il n'y a pas de mot pour traduire le terme hindi *jijnasa*, qui signifie une demande humble et sincère, exprimée avec foi et confiance. Je n'ai pas de question à vous poser !

Devrais-je vous poser une question qui vient du cœur, ou préférez-vous une question intellectuelle ?

Je ne souhaite pas que vous me questionniez. Etes-vous mon rival ? Questionner, c'est lancer un défi. Je n'accepte pas ce défi. Et pourquoi séparez-vous le cœur et la tête ? Votre demande devrait émaner de votre être tout entier, et non uniquement de votre tête ou seulement de votre cœur ! Tant que tête et cœur ne sont pas en harmonie, vous serez toujours en conflit. Je ne souhaite pas que votre question émane d'une personnalité divisée. Je voudrais que cette question émane de votre être tout entier.

Mais quand ma question vient du cœur, souvent, je pleure. Il y a deux jours, j'ai préparé une question...

Avez-vous à préparer des questions comme un examinateur qui met au point un questionnaire pour des étudiants ? Si vous êtes un chercheur de Vérité, vous n'avez pas à préparer des questions, car elles sont déjà en vous, en tant que problèmes intérieurs. Ces problèmes, devez-vous les préparer et les composer ? Vous pouvez me dire quel est votre problème sans avoir besoin de préparation.

Seules les questions sincères sont authentiques

Je pourrais vous poser des questions tous les jours. Pourquoi ai-je toujours ces questions ? N'êtes-vous pas las de nous répondre tout le temps ? Et si vous ne l'êtes pas, pourquoi ? Je demande de l'aide de toutes sortes à presque tout le monde, et l'on ne m'en donne pas. Pourquoi acceptez-vous de m'aider ? M'aimez-vous ? Et si oui, pourquoi ? J'admets qu'il y a peut-être un Dieu, que Sa bonté passe à travers vous et qu'ainsi vous nous donnez de l'amour et ce dont nous avons

besoin spirituellement. Toutefois, je n'ai d'autre preuve de Son existence que mon propre besoin d'être guidé et aimé, qui s'exprime par des questions. Rien ne m'indique que Dieu existe, mais je fais l'expérience de ce besoin. C'est la seule chose qui me fait penser que ce n'est pas de l'imagination pure. Je ne parviens pas à apaiser cette voix de bébé qui pleure. Puis-je fonder l'existence de Dieu sur cela ?

Un aveugle ne peut voir le soleil ou la lumière. Cela ne veut pas dire que le soleil n'existe pas. Il vous faut un œil intérieur, que l'on appelle *ritambhara prajna*, l'œil de la Vérité/Conscience, afin de voir ou de réaliser Dieu. En fait, vous avez déjà cet œil, mais un voile d'ignorance l'a recouvert et vous ne pouvez voir. Vous devez ôter ce voile pour voir et réaliser Dieu. Ce voile est volontaire ; personne ne vous l'a imposé. Ce sont tous vos intérêts pour ce qui n'est pas permanent, qui n'est pas Dieu, qui vous empêchent de réaliser le Divin. En pratique, vous préférez vraiment l'impermanent au permanent. Voilà le problème. Si vous regardez en vous-même de façon désintéressée, vous reconnaîtrez ce fait. Je réponds à toute question en me basant sur ce que je connais et ce dont j'ai fait l'expérience. Quand vous posez une question, je vous réponds ; si A en pose une, je réponds à A ; si c'est B qui demande, c'est à B que je réponds. C'est une sorte de partage. Je ne fais de faveur particulière à qui que ce soit en répondant à sa question. Je ne suis pas las de répondre, mais parfois je m'étonne que les gens posent encore et encore la même question, et cela pendant des années. Ils ont compris la réponse intellectuellement, mais quelque chose en eux demeure insatisfait. Ils n'assimilent pas ce qui leur a été dit. Ils continuent donc à demander encore et encore.

Il y a des questions qui sont posées par curiosité, d'autres qui sont métaphysiques. Il y a aussi des « questions empruntées », lues dans des livres ou entendues. Certaines questions viennent du cœur : vous voulez sincèrement une réponse à votre problème. Seules de telles questions sincères sont authentiques. Après avoir reçu la réponse, vous devez vous consacrer à réaliser ce qui vous a été dit. Vous devez travailler sincèrement sur la base de ce qui vous a été dit, jusqu'à ce que vous soyez tout à fait satisfait. Vous cesserez alors de poser cette question à qui que ce soit.

J'ai vu des gens qui ne se contentent pas de poser la même question encore et encore à un sage ; ils vont en trouver d'autres pour leur demander la même chose. Parfois cela devient simplement une habitude de poser des questions. Sinon, si vous vous asseyez tranquillement auprès d'un sage, sans poser de question, vous pouvez recevoir sa vibration spirituelle, capable de vous élever. Mais s'asseoir tranquillement est très difficile. Ne rien faire est ce qu'il y a de plus difficile.

Oui, je vous aime, sans y avoir aucun intérêt personnel. J'aime tous les êtres de la même manière. Certains ressentent cet amour, d'autres pas ; c'est une autre question. Cela dépend de leur réceptivité et de leur ouverture.

Dieu ne peut être compris par le mental. Mais si le mental est pur, silencieux, stable et vigilant, il peut percevoir par moments, en un éclair, l'existence de Dieu. Il est possible de ressentir Sa divine Présence lorsque l'on est ouvert et non préoccupé par une activité du monde. Aucun argument ne peut prouver ou réfuter l'existence de Dieu.

Le Karma – La Loi du Karma

La loi du *karma* est la loi de la cause et de l'effet

Qu'est-ce que le karma *?*

Le mot *karma* désigne une action accomplie consciemment, avec une bonne ou une mauvaise intention. C'est, pour ainsi dire, un miroir dans lequel la physionomie de votre mental peut être vue. Le *karma* est comme une graine. Quand vous semez une graine, elle porte du fruit, tôt ou tard. Si vous semez du blé, vous récoltez du blé, si vous semez des pois chiches, vous obtenez beaucoup de pois chiches. Vous récoltez ce que vous semez. La loi du *karma* est la loi de la cause et de l'effet. Il ne peut y avoir d'effet sans cause, que vous la voyiez ou non. Quand vous répétez encore et encore un *karma*, cela devient une habitude, une action automatique. Vous devenez alors dépendant de cette action, que vous ne pouvez contrôler. Votre *karma* devient mécanique. L'habitude devient votre seconde nature, et vous essayez de justifier vos actions.

Qui est l'auteur de l'action ? Cet « auteur » est-il nécessaire pour que nous puissions agir ?

L'auteur de l'action est *jiva*, l'âme. C'est *jiva* qui sème les graines du *karma*, et qui en récolte les fruits. C'est pure justice. Il est étrange que certaines écoles de pensée croient à la théorie du *karma* mais nient l'existence de l'âme. L'action implique nécessairement un auteur. Comment peut-il y avoir une action, un acte, sans auteur ? Comme vous n'êtes pas conscient de Celui qui n'agit pas, votre Etre essentiel, vous avez comme l'impression

de ne pas exister quand vous ne faites rien. C'est pourquoi vous faites toujours quelque chose. Le fait d'agir vous donne une conviction erronée au sujet de ce que vous êtes, et le sentiment qu'au moins, vous êtes quelque chose. C'est pourquoi vous aimez toujours dire : « Je fais ceci, je fais cela, j'ai fait ceci, j'ai fait cela, je ferai ceci, je ferai cela. » Tant qu'il y a quelqu'un pour agir, il y a un *karma* et l'auteur de l'action doit en supporter les fruits.

Le *karma* signifie, en fait, que l'homme est relativement libre

Quoi que nous fassions ou recevions dans notre vie, cela est dû à notre karma *passé. Ce que j'ai maintenant vient de ce* karma, *je dois simplement suivre ce qui est déjà prévu pour moi, et j'obtiendrai une prochaine naissance en fonction de ma vie actuelle. Cela signifie-t-il que tout m'est donné par Dieu, et que je n'ai rien à faire ?*

On fait beaucoup de confusions au sujet de la théorie du *karma*. Le *karma* n'est pas seulement la destinée. Le *karma* signifie, en fait, que l'homme est relativement libre. Concernant votre vie, beaucoup de choses sont déjà écrites (en tant que destinée), mais le processus d'écriture n'a pas cessé. Beaucoup de choses sont déjà écrites, et encore davantage sont en train d'être écrites, en fonction de votre *karma* actuel. Ce que nous appelons destinée n'est qu'un des nombreux facteurs qui déterminent ou tendent à déterminer le cours de la vie humaine. La vie humaine est très complexe.

Comment puis-je changer ma situation ? Je m'inquiète beaucoup pour mon avenir.

Lorsque vous changez, vous voyez que votre situation, elle aussi, change. Cela signifie que la situation change pour vous, lorsque vous changez vous-même. Au lieu de vous faire du souci pour votre avenir, vous devriez faire le meilleur usage possible du temps présent. Votre avenir est déterminé par l'usage que vous faites du temps présent.

Vous récoltez ce que vous semez

Est-ce que le corps et le mental créent un karma *qui est interprété par l'âme ?*

Le *karma* n'appartient ni au corps ni au mental. Il appartient à l'âme. Le corps et le mental, en eux-mêmes, sont inconscients, comment le *karma* pourrait-il leur appartenir ? Le corps et le mental sont les instruments de l'âme ; ils ne peuvent accomplir aucun *karma.*

Vous volez. Si, quand vous êtes pris et jugé, vous dites : « Je n'ai pas commis ce vol ; seul mon corps l'a commis », le juge ne vous relâchera pas. Il dira : « D'accord, j'ordonne que votre corps soit mis en prison. Que le corps récolte le fruit de son action ! »

Est-ce le corps qui ressent la douleur, ou l'âme ? Si le corps pouvait accomplir un *karma*, un cadavre pourrait aussi le faire ! Les sages vont même au-delà de la conscience de l'âme. C'est pourquoi ils sont libérés. La théorie du *karma* n'indique pas que vous n'êtes pas libre d'accomplir le *karma*. Elle indique que vous devez récolter le fruit de votre *karma* passé, mais qu'en même temps vous êtes libre d'accomplir un *karma* actuel. Le fruit ne dépend pas de vous. Si vous n'étiez pas libre de choisir et

d'accomplir le *karma*, vous ne pourriez être responsable de ses fruits. Vous récoltez ce que vous semez ! Voilà ce qu'indique la théorie du *karma*. En fait, la loi du *karma* est la loi de la cause et de l'effet.

Peut-on connaître sa vie passée ?

On peut connaître son passé. Je ne veux pas le connaître : je ne suis pas comme vous ; à mon avis, cela n'apporte rien de bon.

Que se passe-t-il si les enfants font un mauvais usage de la richesse que leurs parents ont gagnée par de mauvais moyens ?

Il est très rare que la richesse amassée par de mauvais moyens soit utilisée de bonne manière. Si le père amasse des richesses de façon illégale et mauvaise, par exemple en volant, trompant, cambriolant, tuant, etc., et les laisse à ses enfants, elles ne leur procureront aucune joie. En outre, le père ira en enfer, en raison des actions coupables commises pour amasser ces richesses pour ses enfants. Non seulement cela, mais le père est en enfer même pendant sa vie, s'il vole, cambriole ou tue. Bien qu'il soit en apparence riche et pourvu de tous les conforts et commodités, un tel père ne connaît ni paix ni joie intérieure, même pendant sa vie.

La principale différence entre une activité et une action

Quelle est la différence entre une activité et une action ? Qui en est responsable ?

Une activité est un mouvement qui n'est pas accompli par quelqu'un. Une action a nécessairement un auteur. C'est la principale différence entre une activité et une action.

Un train roule. Il n'accomplit aucune action. Si, alors que le train roule, une personne est écrasée sous lui, le train peut-il en être responsable ? C'est le conducteur qui en sera responsable. C'est celui qui agit qui est responsable de l'acte. Quand vous cessez d'être quelqu'un qui agit, quand vous devenez un instrument conscient entre les mains de Dieu, alors Dieu seul est responsable de vos actions.

Quand Hitler a commis tant de meurtres, qui en était responsable ?

Hitler et les hommes qui ont obéi à ses ordres de tuer !

Les différents types de *karma* ou d'action

Est-ce que la vie de ceux qui ne suivent pas une voie religieuse ou spirituelle est soumise au karma *?*

Le *karma* n'est pas seulement *prarabdha* ou la destinée, comme on le croit généralement. Il y a trois sortes de *karma* : *prarabdha karma, sanchita karma* et *vartman karma.*

Prarabdha karma désigne le *karma* ou l'action que vous avez accomplie dans le passé et qui a commencé à produire des fruits. *Sanchita karma* est le *karma* passé qui est emmagasiné en tant que *samskaras* et impressions, mais qui n'a pas encore commencé à produire des fruits. Il peut être changé. *Vartman karma* est le *karma* ou l'action qui est en train d'être accomplie

à présent. Il y a deux autres mots en hindi qui concernent le *karma* : *akarma* et *vikarma*. *Akarma* désigne une action accomplie sans avoir le sentiment d'être celui qui agit mais avec conscience. *Vikarma* a été interprété de façon différente par divers *acharyas*. On considère généralement qu'il s'agit de *karmas* ou actions mauvaises, qui vont à l'encontre des enseignements des Saintes Ecritures. La loi du *karma* s'applique à toutes les personnes, qu'elles suivent une voie religieuse/spirituelle ou non.

Est-ce que nous ne pouvons pas sortir du cercle de tous ces karmas *?*

Vous pouvez certainement sortir du cercle vicieux des *karmas*. Vous devez renoncer au sentiment d'être celui qui agit. Quand vous n'avez pas le sentiment d'être celui qui agit, votre *karma* s'appelle *akarma*. *Akarma* est l'action qui ne vous lie pas, car elle n'est pas accomplie avec le sentiment d'en être l'auteur.

Et le nishkama karma *?*

Nishkama karma est une action accomplie sans désir d'en récolter les fruits, mais elle peut être faite avec le sentiment d'être celui qui agit.

Et que signifie kriya *?*

Kriya est une activité accomplie sans conscience. Quand un train roule, son mouvement est *kriya* ou activité, mais ce n'est pas une action. Vous ne pouvez l'appeler *akarma*.

*Est-ce qu'*akarma *signifie en lui-même : absence de* karma *?*

Akarma est un terme technique. Ce n'est pas un mot ordinaire. Littéralement, il signifie « absence de *karma* ».

Si nous comprenons que nous ne sommes pas celui qui agit, cela produit-il du karma *?*

La compréhension intellectuelle ne suffit pas. Vous comprenez intellectuellement que la colère est mauvaise. Alors, pourquoi vous mettez-vous en colère ? Je vous ai dit plusieurs fois que les racines de toutes les émotions sont enfouies dans le subconscient. Tant que votre subconscient ne change pas, vous pouvez connaître tous les mécanismes régissant l'action de votre mental conscient, mais vous ne serez pas capable de maîtriser vos impulsions.

La grâce de Dieu et la loi du *karma*

Dans mon état d'ignorance et de confusion, je trouve difficile de réaliser ce que providence et grâce signifient. Comment puis-je les ressentir ? Pourquoi nous dites-vous que nous devons attirer la grâce de Dieu ? Y a-t-il une loi d'attraction ?

La grâce de Dieu peut être aisément comprise comme étant l'amour de Dieu, comme l'amour d'une mère pour son enfant. Elle est sans motif, sans cause et spontanée. Si vous êtes ouvert, vous pouvez la ressentir. Si vous n'êtes pas ouvert, vous ne pouvez la ressentir, mais elle est toujours là. Parfois un enfant est attiré par ses jouets et ne fait pas attention à sa mère. L'enfant peut rejeter sa mère, mais la mère ne rejette jamais son enfant. La providence est la Loi divine, qui agit en général selon les *karmas* d'un individu. Du point de vue de l'individu, on peut l'appeler la destinée

individuelle. Mais la destinée est déterminée par les *karmas* de l'âme, tandis que la providence est déterminée par le Divin.

L'Etre libéré ne produit aucun *karma*. Ce phénomène prend fin pour lui/elle. Il/elle a réalisé directement qu'il (elle) n'est pas celui ou celle qui agit. Il/elle échappe à la loi du *karma*. Il devient un avec le Divin qui est au-delà de la loi du *karma*. Cette loi s'applique aux âmes de ceux qui se considèrent comme les auteurs de leurs actions.

Le corps – Le mental – L'ego

Le mental est la cause de l'attachement et aussi celle de la libération

Qu'est-ce que le mental ?

Le mental est l'énergie qui vous permet de désirer, de penser, de décider, de planifier et de réfléchir.

Comment se forment les pensées dans notre mental ?

Le mental est, pour ainsi dire, une machine à fabriquer des pensées. Dès que vous vous identifiez au corps, et à travers votre corps, à d'autres objets, situations et personnes, cette machine du mental commence à fonctionner. Le mental, cependant, peut être maîtrisé par la discipline, la réflexion, la prière, les exercices respiratoires et d'autres techniques. Le mental est la cause de l'attachement et aussi celle de la libération. Un mental tendu, préoccupé, agité, impur et non stable est la cause de l'attachement. Un mental pur, silencieux, passif, stable et détendu est la cause de la libération.

Faut-il que le subconscient soit totalement purifié pour pouvoir être en contact avec la voix intérieure de façon permanente ?

Quand votre mental extérieur est silencieux, vous entrez en contact avec votre mental intérieur et votre monde intérieur. Tout d'abord, le mental conscient doit être purifié et rendu silencieux. Vous devez ensuite travailler sur votre mental subconscient. La réflexion, la pensée juste et les actions justes purifient le mental conscient. Le *japa*, la contemplation et la méditation profonde sont les techniques découvertes par les *rishis* pour purifier le mental subconscient. Le mental subconscient est plus puissant que le mental conscient. Les racines de toutes les émotions telles que la colère, l'avidité, l'attachement, la pensée négative sont enfouies dans le subconscient.

Vous devez purifier votre ego, le sublimer, l'utiliser correctement

J'ai remarqué que quatre-vingt-dix-neuf pour cent du temps, c'est mon ego/mental qui dirige ma vie, et même ma recherche spirituelle. C'est évident lorsque j'essaie de méditer. Mais il doit y avoir quelque chose en moi de sincère. Parfois, je ressens profondément cette sincérité mais mon ego reprend vite le dessus. J'ai le sentiment de ne pouvoir progresser à cause de cela. Que dois-je faire pour être vraiment sincère ?

Le mental ou l'ego n'est pas une mauvaise chose, comme vous pourriez le penser. C'est la nature qui a élaboré l'ego, et c'est l'œuvre de milliers et de milliers d'années. C'est grâce à votre

ego que vous êtes plus évolué qu'une pierre, un légume ou un animal.

Lorsque l'on fait des erreurs ou que l'on prend de mauvaises décisions, tout cela est-il un jeu du mental, qui prétend être celui qui agit ? Quand je réalise que je ne suis pas celui qui agit, les décisions, les choix (qu'il faut faire dans la vie quotidienne) ne sont-ils que des manifestations de mon ego ?

Le mental n'est pas celui qui agit. C'est l'âme qui agit. Le mental est l'instrument de l'âme. Si l'instrument est devenu défectueux, il ne fonctionne pas convenablement. Quand le mental déborde de *rajoguna*, d'attachements, de jalousie, de haine, de désir, d'intérêt personnel, d'émotions, etc., l'âme n'est pas capable de prendre des décisions justes. Lorsque vous parvenez à réaliser que vous n'êtes pas celui qui agit, l'Ame suprême prend la relève, et c'est Dieu qui dirige vos décisions et vos actions. Vous n'êtes plus qu'un instrument de Dieu. Dieu peut-il prendre de mauvaises décisions ? Le mental/ego est de deux types, pur et impur, tout comme il y a de l'eau pure et de l'eau impure. L'eau impure est nocive pour votre santé physique, mais l'eau pure est indispensable et nécessaire pour sustenter votre corps physique et votre vie. C'est la même chose avec l'ego. C'est votre mental/ego qui est sincère, et c'est aussi votre mental/ego dont la volonté de trouver la Vérité n'est pas sincère. Si votre ego ou mental est purifié et bien dirigé, il vous aide à évoluer et finalement vous libère. Vous ne pouvez vous libérer d'un bond, immédiatement, de votre ego. Si l'ego/mental est impur, non maîtrisé et mal dirigé, il vous lie. Les *Upanishads* disent que « Le mental est la cause de l'attachement, et le mental est aussi la cause de la libération de l'homme. » Vous devez le purifier, le sublimer, l'utiliser correctement (ne pas en

faire un mauvais usage) et évoluer. Dans le saut ultime, quand l'ego est devenu pur et enivré de Dieu, il meurt et s'absorbe en sa source, qui est le Divin.

Un ego purifié, est-ce un ego qui n'est pas identifié au mental ?

L'ego purifié est conscient de ses identifications et de ses limites. Il devient donc très humble, docile, réceptif et permet de découvrir la Vérité. L'ego purifié est comme de l'eau propre, tandis que l'ego impur ressemble à de l'eau sale. Pour être en bonne santé et en forme, de l'eau pure et propre est nécessaire. L'eau sale est à l'origine de beaucoup de maladies et de souffrances.

Si vous avez pour monture un cheval qui n'est pas dressé et que vous ne contrôlez pas, vous n'avez aucune liberté ; le cheval peut vous emmener où il veut. Il n'y a que si le cheval que vous montez est bien dressé, fidèle et totalement sous votre contrôle que vous êtes libre et pouvez prendre plaisir à chevaucher. C'est pendant la méditation que vous parvenez à savoir directement si votre mental est maîtrisé et si vous êtes libre. Si votre mental est maîtrisé, vous pouvez avoir les pensées que vous voulez, et ne pas avoir celles dont vous ne voulez pas.

Au niveau de la conscience mentale, on ne peut être libre des attirances et des aversions

Y a-t-il une raison fondamentale au fait que nous aimons quelqu'un et n'aimons pas une autre personne ? Par expérience, je me suis aperçu que quelquefois lorsque je n'aime pas quelqu'un, c'est parce que cette personne

représente quelque chose que je n'apprécie pas en moi et sur lequel j'ai à travailler. Cela signifie-t-il aussi que les affinités que nous avons avec les gens ne sont fondées que sur l'ego et l'intérêt personnel ?

Les attirances et aversions des personnes diffèrent en fonction de leur tempérament. Même les jeunes enfants ont leurs propres attirances et aversions, ce qui montre que l'enfant est venu avec son propre mental, provenant de ses vies passées. Ensuite, l'influence de ses parents et de la société, l'éducation qu'il reçoit, la façon dont il est élevé, contribuent également à forger son mental et à déterminer ses attirances et aversions. Aussi longtemps que l'on vit et agit à partir du niveau de la conscience mentale, on ne peut être libre des attirances et aversions. L'intérêt personnel est aussi la création des facteurs mentionnés ci-dessus. Le mental est le total de vos impressions passées, pensées, sentiments, désirs, aussi bien au niveau conscient que subconscient.

Quelle est votre opinion au sujet du corps physique ?

C'est une chose très utile mais la moins fiable qui soit.

Comme votre mental continue encore à changer, vous percevez le changement partout

Vous avez dit que le temps ne passe pas. Dans ce cas, pourquoi a-t-il plu hier et pas aujourd'hui ?

Hier il a plu, aujourd'hui il ne pleut pas ; qu'est-ce que ce fait a à voir avec l'écoulement du temps ? Je vous ai dit hier que vous ne

percevez le changement que lorsque votre mental change. Votre mental a-t-il cessé de se modifier ? Comme votre mental continue encore à changer, vous percevez le changement partout, dans toutes les dimensions de ce monde phénoménal.

Trois moines Zen regardaient les feuilles d'un arbre bouger. L'un dit : « Les feuilles bougent. » Le deuxième répondit : « Non, non, le vent souffle, et fait bouger les feuilles. Quand il n'y a pas du tout de vent, vous ne voyez aucun mouvement dans les feuilles d'un arbre. » Le troisième moine, dont l'expérience spirituelle était avancée, dit : « Non, non, vous vous trompez tous les deux. C'est votre mental mouvant qui vous fait voir le mouvement des feuilles ou du vent. »

Le processus de la pensée et le mental sont-ils différents, ou dépendent-ils l'un de l'autre ?

La pensée n'est qu'un aspect du mental. Le mental comprend aussi les émotions, les croyances et les réflexions.

Le chercheur de Vérité doit faire la distinction entre le mental, l'âme et l'Esprit

Je me souviens avoir lu dans un des livres d'Arnaud que le premier mensonge est celui du mental. Nous mentons tout le temps et n'en sommes pas conscients. Je suis sûr que mon cœur est plein d'amour et de joie, mais une partie de moi est jalouse, en colère, chargée de désirs, etc., toutefois il y a une autre partie de moi, qui est polie. Comment alors puis-je trouver la Vérité ?

L'homme a une personnalité très complexe. Son mental est la somme totale de tant de désirs, d'émotions, de pensées, d'ambitions, d'attirances et aversions, d'impressions, etc. Quelques-uns de ses désirs sont même contradictoires. Cela génère en lui des conflits et des tensions. Dans une Ecole de philosophie hindoue, on appelle cela le conflit entre les trois *gunas* : *sattva*, *rajas* et *tamas*. Chaque *guna* lutte pour dominer les deux autres. Toutefois, le mental n'est pas l'Etre réel et essentiel de l'homme. Au-dessus du mental il y a l'âme humaine. L'âme a le pouvoir de maîtriser le mental et de créer harmonie et équilibre. Le chercheur de Vérité doit faire la distinction entre le mental, l'âme et l'Esprit et affirmer sa Nature véritable et essentielle. Il ou elle peut alors unifier son mental et s'en servir pour évoluer spirituellement. Quand le maître est faible, les serviteurs prennent en charge la maison et la mènent comme ils le veulent. Quand vous êtes faible, le mental peut facilement vous diriger.

Comment pouvons-nous faire la distinction entre le mental, l'âme et l'Esprit ? Est-ce l'âme qui discerne ?

Ne pouvez-vous voir votre mental ? Vous dites souvent : « Mon mental pense ceci, cela. Mon mental n'est pas pur, mon mental déborde de colère, mon mental est heureux, mon mental s'ennuie, etc., etc. » Cela ne signifie-t-il pas que vous êtes différent de votre mental ? C'est l'âme qui observe ou dirige le mental. L'âme est comme un conducteur et le mental comme un véhicule. Si celui qui conduit la voiture dit : « Je suis le véhicule automobile », n'est-ce pas une absurdité ? Si une personne vivant dans une maison dit : « Je suis la maison », vous la considérerez assurément comme stupide.

Quelle est la relation entre le mental, l'âme et l'Esprit ?

Il y a une Ame universelle et suprême. On l'appelle Dieu. Elle a le mental universel. Il y a une âme individuelle qui a un mental individuel. On l'appelle *jiva*. L'Esprit est le dénominateur commun à Dieu et au *jiva*. On l'appelle *Brahman* ou Divinité suprême. C'est la Conscience qui est au-delà du temps et éternelle. C'est l'Esprit.

Le chercheur de Vérité ne doit pas être sans ego, mais libre de l'ego

Le but de la sadhana *est-il de dissoudre l'ego ?*

Le but est la Réalisation de Soi. Comme l'ego est le dernier obstacle sur la voie de la Réalisation de Soi, l'ego doit disparaître. Le chercheur de Vérité ne doit pas être sans ego, mais libre de l'ego. Une pierre n'a pas d'ego, mais vous ne pouvez pas dire qu'une pierre est réalisée. L'ego est une chose très précieuse en ce monde. La nature a élaboré l'ego, et c'est l'œuvre de millions d'années. L'ego doit tout d'abord être utilisé dans un but constructif, puis, finalement, l'ego/mental est abandonné. Il ne peut y avoir de *sadhana* sincère sans un ego purifié.

Quand je suis arrivé ici, j'étais fatigué et il me semblait que l'abandon serait facile. Mais au bout d'une semaine, je sens à nouveau un ego fort en moi.

Être sans ego est une chose, être libre de l'ego est tout autre chose. C'est exactement comme la différence entre être insouciant

et être libre de tout souci. Voulez-vous être sans soucis? Vous devez d'abord purifier votre ego, puis le sublimer et enfin l'utiliser correctement. Le problème n'est pas l'ego, mais le fait que l'ego se sert de vous. L'ego est une chose très utile si vous n'en êtes pas esclave. Un âne n'a pas d'ego du tout, mais vous ne pouvez dire qu'il est un Etre libéré. L'ego doit être maîtrisé et dominé tout d'abord. Alors seulement pourrez-vous en être libre.

Si vous vous sentez fatigué et épuisé, cela ne signifie pas que votre ego s'est affaibli. Habituellement, une personne faible a un ego fort et une personne forte a un ego faible. Un éléphant est très fort mais n'a pas d'ego du tout ; tout comme une personne forte est plus tolérante et une personne faible, moins tolérante. Quelqu'un qui a un ego très fort dit : « Je n'ai pas d'ego du tout ». L'être qui a dominé son ego ne proclamera pas ou ne dira pas qu'il/elle est libre de l'ego.

Je ne comprends pas très bien quelle est la différence entre le mental et l'ego.

Leur fonctionnement est différent. Le mental est une faculté/énergie qui désire, pense, évalue et conclut. L'ego est une faculté/énergie au travers de laquelle vous vous identifiez à ce que vous n'êtes pas. Fondamentalement, la même énergie habite le mental et l'ego. Si vous conduisez un taxi, on vous appellera un chauffeur. Si votre profession est de coudre des vêtements, on vous appellera un tailleur. Mais, fondamentalement, vous êtes la même personne. Il en est de même pour l'ego et le mental.

L'ego est comme une ombre, il n'a pas d'existence réelle

Dans beaucoup de circonstances, je ressens de l'indifférence pour des choses qui devraient me toucher. Comment puis-je voir la différence entre le vrai détachement et un tour de l'ego, qui ne veut pas être dérangé ?

Vous dites que, dans beaucoup de circonstances, vous ressentez de l'indifférence pour des choses qui devraient vous toucher. En disant cela, vous admettez que vous connaissez ces choses qui devraient vous toucher mais qui vous laissent indifférent. Il semble y avoir une contradiction dans ce que vous dites. Si vous connaissez les choses qui devraient vous toucher, cela signifie qu'elles vous touchent, mais que vous faites semblant de ne pas être affecté par elles. Ce n'est pas du détachement. Le vrai détachement sous-entend en effet la connaissance que ces choses ne doivent pas vous toucher, qu'elles sont insignifiantes et sans importance. Sachant cela, si vous restez détaché, ce sera le véritable détachement.

Si vous avez le sentiment que telle chose devrait vous toucher, votre ego vous forcera à l'être. Une autre question est de savoir si l'ego est perturbé ou non par ce sentiment d'être touché. En fonction de votre niveau spirituel, l'ego sera dérangé ou non. L'ego n'est offensé que lorsque quelque chose s'oppose à lui. Mais si, dans une situation donnée, il s'abandonne, estimant qu'il s'agit d'un décret divin, il n'est pas perturbé.

L'ego ou le mental joue beaucoup de tours au chercheur spirituel afin de le tromper. Mais qu'est-ce que l'ego ? Il naît de l'aveuglement et du manque de conscience. Quand vous voyez l'ego, il abandonne immédiatement le terrain. Il est comme une ombre, n'a pas d'existence réelle. Si l'ego était réel, il ne pourrait

jamais être détruit ou éradiqué. C'est comme lorsque vous êtes en colère : vous ne voyez pas votre colère. Sous l'effet de la colère, vous ne voyez que la personne qui vous rend furieux et sa faute. A ce moment-là, votre conscience s'échappe en direction de l'extérieur. Si vous pouviez être conscient de vous-même ou de votre colère à ce moment-là, c'est-à-dire si la conscience pouvait se retourner vers l'intérieur, la colère cesserait. Vous pourriez même vous mettre à rire.

Un ego pur et sublimé est le seul dont on puisse se délivrer tout à fait

Au début de ma sadhana, *j'avais un ego très fort. Mais maintenant, je suis toujours en train de me plaindre et de pleurer, comme si je n'avais pas d'ego. Quel est mon état actuel ?*

Pour être un chercheur spirituel, il n'est pas nécessaire d'avoir un ego fort et solide comme un roc. Votre ego devrait être souple, volatil. Les animaux ont des egos rigides, plus forts que ceux des hommes, et les êtres humains ont divers niveaux d'ego. L'ego humain est comme le volant d'une voiture qui peut faire bouger le véhicule dans n'importe quelle direction. L'ego d'un animal est fixe ; la direction de sa vie, sa nature ne peuvent être changées, bien que les animaux qui vivent parmi les hommes acquièrent un peu de flexibilité.

Puis-je agir d'après ce que je ressens, ou faut-il que je résiste aux souhaits et désirs de mon ego ?

L'ego est le premier et le dernier obstacle sur la voie de la Réalisation du Soi. Il faut tout d'abord maîtriser l'ego, puis s'en délivrer. Les désirs illégitimes, les attachements et les émotions négatives doivent être abandonnés.

Je me sens égoïste. Comment dépasser cela ?

L'ego est présent dans chaque personne. Vous devez sublimer et purifier votre ego, puis l'orienter vers la découverte de votre Nature véritable. Un ego pur et sublimé est le seul dont on puisse se délivrer tout à fait. Vous devez procéder, étape par étape, à l'élimination et à l'abandon et votre mental/ego. C'est un important *tapas* (une austérité). Vous ne pouvez vous en débarrasser sur-le-champ car vous êtes totalement identifié à lui.

Ce que je fais actuellement ne peut-il être considéré comme un service ?

C'est l'ego purifié qui veut servir autrui. L'ego impur veut que les autres le servent.

Donc, je ne peux pas servir autrui tant que mon ego n'est pas purifié ?

C'est un processus réciproque. Plus vous servez, plus votre ego est purifié ; plus votre ego est purifié, plus vous aimez servir.

Un être ordinaire ne peut se servir de son ego ; c'est son ego qui se sert de lui.

En de rares occasions, je sais que je suis libre, que je ne suis ni l'ego, ni mon corps. Mais alors je me demande à quoi sert l'ego, ce que je dois en faire ?

Il y a une contradiction dans votre question. Vous dites que parfois vous savez (savez ou réalisez ?) que vous êtes libre et n'avez pas d'ego. Puis vous dites : « A quoi sert l'ego, que dois-je en faire ? » Si vous êtes délivré de l'ego, qui a été abandonné, comment la question de l'utilisation de l'ego peut-elle surgir ? En outre, un être ordinaire ne peut se servir de son ego ; c'est son ego qui se sert de lui. Seul, un Etre illuminé et libre peut faire usage de son ego subtil et purifié de façon désintéressée, afin d'aider autrui. Il aide les autres, les sert spontanément ou par amour de Dieu, sans être égoïste.

Le problème est que, si les peurs et l'ego deviennent inactifs et disparaissent quand je médite, ils reviennent par la suite.

Lorsque vous avez en méditation l'expérience directe de votre Etre essentiel, véritable, et que cette expérience se stabilise, les peurs ne reviennent pas, et l'ego ne peut plus avoir d'emprise sur vous. Vous devez continuer à méditer régulièrement et sincèrement jusqu'à ce que vous parveniez à la Réalisation du Soi. Il faut beaucoup travailler sur soi-même, pendant longtemps, en s'y consacrant totalement, en ne s'intéressant à rien d'autre, afin de se libérer définitivement des peurs et de l'ego.

L'ego suit-il l'âme après la mort ?

L'ego fait partie de la psyché, qui reste avec l'âme et se déplace avec elle de vie en vie, tant que l'âme n'est pas totalement absorbée en sa source, qui est le Divin. Mais la nature de l'ego change grâce à notre réflexion sur nos expériences vécues. L'ego englobe une partie de la personne. Au fur et à mesure que la personnalité évolue grâce aux expériences, la personnalité change. L'ego est le faux « je », le produit de l'identification erronée de l'Esprit avec le corps/mental. Quand cette identification est rompue, l'ego demeure tant que le corps physique ne s'est pas désintégré. Mais alors l'ego ne dirige pas la vie ; il devient un instrument. Vous servir de votre ego, ce n'est pas du tout la même chose que d'être asservi à votre ego.

L'ego est à l'origine de l'attachement comme de la Libération

Plus je désire réaliser Dieu, plus je renforce mon ego. Je voudrais inverser le courant et arrêter cette course...

Comment le désir de réaliser le Divin peut-il renforcer l'ego ? Ce qui renforce l'ego est le désir de réaliser autre chose que son Soi véritable. Le Soi véritable et le Divin sont Un en essence. Le Divin est partout. Il est en vous aussi. La Réalisation de Dieu ne nécessite pas que vous alliez où que ce soit, encore moins que vous couriez. Au contraire, la Réalisation de Dieu nécessite que vous vous arrêtiez complètement. Ce qui vous fait courir, c'est le désir de réaliser quelque chose de temporel. Il n'est pas possible de réaliser une chose de ce monde sans courir et agir. En outre, ne rien faire, ne rien vouloir, n'avoir aucune attente, ne rien désirer, est ce qu'il y a de plus difficile. Pouvez-vous vivre sans faire quelque

chose ou vouloir quelque chose ? Si vous ne le pouvez, mieux vaut aspirer à réaliser Dieu et œuvrer dans ce but. Cela purifiera votre ego et finira par l'éliminer. Il n'y a pas d'autre voie. Il vous faudra peut-être naissance après naissance pour réaliser Dieu, mais il n'y a pas d'autre choix pour parvenir à la liberté et à l'Accomplissement. Lutter pour réaliser autre chose que Dieu, c'est renforcer votre ego et retarder votre libération et votre Illumination.

Voulez-vous dire qu'au lieu de renforcer mon ego, je devrais m'abandonner ?

Le faux « je », l'ego, est l'obstacle. Vous ne pouvez renoncer tout de suite à l'ego. Vous dites : « je devrais m'abandonner ». Comment allez-vous vous abandonner ? Si vous essayez d'abandonner votre ego, celui-ci est encore à l'oeuvre. Il faut en premier lieu purifier votre ego et l'utiliser correctement. Ne laissez pas l'ego se servir de vous. L'ego est à l'origine de l'attachement comme de la libération.

Avez-vous entendu ou lu l'histoire des dix étapes en dix représentations de l'apprivoisement du buffle spirituel, dans la tradition bouddhiste Zen ? Sur les premières représentations, l'homme cherche le buffle puis, après avoir suivi ses traces, il le voit. Le buffle saute, lançant ses pattes arrière en l'air. Sur la quatrième représentation, l'homme essaie d'attraper le buffle, mais il est difficile de le contrôler. Dans le tableau suivant, le buffle est pacifié et dompté. La lutte est achevée. Sur la sixième représentation, l'homme revient à la maison, chevauchant le buffle. Dans le tableau suivant, le buffle est oublié, l'homme reste seul. Sur la huitième représentation, le buffle et l'homme ont tous deux disparu. Sur la neuvième, l'homme retourne à la Source.

Finalement, sur la dernière, il est un Etre illuminé pénétrant dans la cité. J'ai vu ces représentations il y a plus de trente-cinq ans. Elles montrent les étapes ascendantes de la pratique spirituelle. Le buffle représente l'ego/le mental. L'homme symbolise le chercheur de Vérité.

Les rêves

En Orient, la psychologie est considérée comme une partie fondamentale du *Yoga*

Vous dites que le sommeil profond est inconscient et qu'il est le même pour tous. Les rêves sont subconscients et chacun a ses propres rêves. Mais selon les psychologues, le sommeil du rêve est plus profond que celui du sommeil profond, puisqu'il est plus difficile d'éveiller quelqu'un de son rêve que de son sommeil profond. Comment expliquez-vous que l'état subconscient soit plus profond que l'état inconscient ?

Je n'ai pas dit que l'état subconscient est plus profond que l'inconscient. L'état inconscient est certainement plus profond que l'état subconscient. Il est plus difficile de réveiller une personne qui rêve parce que le mental d'un rêveur est occupé. Chaque fois qu'il y a préoccupation, la réceptivité diminue. C'est pourquoi un homme dans l'état de sommeil profond reçoit facilement l'appel qui lui est fait, puisqu'il est totalement inoccupé dans cet état. Vos psychologues devraient donc rectifier leur erreur. La psychologie de l'Occident en est encore à l'enfance par rapport à la psychologie de l'Inde. On a fait récemment de la psychologie occidentale une partie de la science, mais en Orient, la psychologie était, et reste

considérée comme une partie fondamentale du *Yoga*, ou de la religion/spiritualité, depuis des millénaires.

Le rêve du *jiva* cesse quand il est éveillé

*Pourquoi l'*Atman*, qui est toujours libre, devrait-il penser qu'il est lié par le mental ?*

L'*Atman* ne pense jamais qu'il n'est pas libre. C'est le *jiva* qui se considère comme lié, ou comme libre.

Le jiva *ne peut exister sans l'*Atman*. Si l'*Atman *pense qu'il est libre, pourquoi le* jiva *est-il lié ?*

L'âme ou *jiva* est, pour ainsi dire, le reflet de l'*Atman* dans le mental. Tant que le mental est là, l'âme ou *jiva* sera aussi présente. Le reflet dans le mental lui emprunte sa couleur. Le reflet dans un mental pur, calme et tranquille, se ressent lui-même comme étant calme et libre, tandis que le reflet dans un mental impur et perturbé n'est pas exactement comme son prototype. Si vous vous regardez dans un miroir mouvant et sale, vous ne pourrez voir votre visage tel qu'il est.

D'où l'intermédiaire qui reflète provient-il ? Est-ce que son existence n'a pas comme postulat la dualité ?

Le rêveur demande d'où vient le rêve ? Le rêve et le rêveur coexistent. Quand le rêveur s'éveille, le rêve disparaît. Quand le rêve prend fin, le rêveur n'existe plus.

*Si l'*Atman *ne rêve pas, est-ce que l'Ame suprême ou Dieu rêve ?*

Le monde/rêve a deux niveaux. Le niveau externe est le rêve de l'individu, du *jiva* ; le niveau interne est la volonté de Dieu. Le rêve du *jiva* cesse quand il est éveillé ou illuminé. Mais le monde de Dieu ne prend pas fin.

Le monde est-il un rêve cosmique ?

Le terme de « rêve » sous-entend un état dans lequel les objets, les situations, toutes choses sont la projection de la pensée et ne durent pas. C'est un phénomène. Selon l'*Advaita Vedanta*, le *jiva* et *Ishvara* ont tous deux une existence phénoménale. Le monde a aussi une existence phénoménale. Seul *Parabrahman* a une Existence absolue.

La nature de Brahman *est-elle de projeter des rêves infinis ?*

Brahman ne projette jamais de rêves. C'est le *jiva* qui projette des rêves. Dès qu'il est éveillé, le rêveur n'existe plus, et seul *Brahman* demeure dans sa pureté originelle. Quand vous vous éveillez d'un rêve, le rêveur et le rêve prennent fin tous deux.

Qui est l'éveillé dans le rêve cosmique ?

Brahman ne s'endort pas, ne s'éveille pas. C'est le *jiva* qui s'endort et s'éveille. *Brahman* est toujours identique à Lui-même.

Qui est en train de rêver ? Chuang Tse ou le papillon ?

J'ai fait un rêve étrange la nuit dernière. Les rêves sont-ils vrais ?

Il y a une histoire Zen célèbre. Un jour, les fidèles d'un sage Zen, Chuang Tse, venant le voir, le trouvèrent d'humeur mélancolique. Auparavant, ils l'avaient toujours vu très joyeux. Ils lui demandèrent : « Maître, aujourd'hui vous semblez déprimé. Nous ne parvenons pas à comprendre ce qui a pu vous rendre si triste aujourd'hui. » Le sage répondit : « La nuit dernière, j'ai fait un rêve et dans ce rêve, j'étais un papillon. Cela m'a rendu un peu perplexe. Vous savez, je suis un moine Zen et je me considère comme tel. Mais dans mon rêve, je me suis vu sous la forme d'un papillon. Cela a fait surgir dans mon esprit une question très importante, et je suis toujours en train d'y réfléchir et perplexe. Si un moine peut se voir en tant que papillon dans un rêve, pourquoi un papillon ne pourrait-il se voir en tant que moine dans son rêve à lui ? Alors, quelle est la vérité ? Peut-être suis-je en réalité un papillon qui est en train de rêver qu'il est un moine appelé Chuang Tse ? »

Ne prenez pas les rêves au sérieux. N'en faites pas un problème. Votre vie est déjà chargée de problèmes !

Un rêve est un rêve ; ce n'est pas une perception authentique

Quel est le vrai sens de mon rêve ?

Un rêve est une perception erronée. Un roi peut se voir en tant que mendiant dans un rêve, et un mendiant peut rêver qu'il est un roi mais un rêve est un rêve ; ce n'est pas une perception authentique. En rêve, vous tuez une personne et avez très peur d'être pendu pour ce crime mais dès que vous vous éveillez, cette peur disparaît. Vous avez au réveil la certitude qu'en réalité vous n'avez tué personne.

Dans l'état de veille et le rêve, est-il question de la même perception erronée ?

Une perception authentique est celle qui dure toujours.

Les rêves surviennent-ils afin de purifier notre subconscient, ou pouvons-nous les interpréter comme une prémonition de ce qui va se passer ?

Vous rêvez surtout de ce qui a pénétré profondément dans votre subconscient. Un blanchisseur, un chauffeur, un employé, un enseignant, un jardinier, etc., ont tous des rêves différents. Avez-vous jamais rêvé de traire une vache ? Plus de quatre-vingt-quinze pour cent des rêves sont créés par le mental subconscient. Un pour cent des rêves peut être créé par le mental supra-conscient. Ces rêves sont comme des visions. Ils surviennent principalement dans un mental vraiment très pur et subtil, et ils sont véridiques.

L'âme

L'emplacement de l'âme

L'âme n'est-elle pas partout ? Certains disent qu'elle se trouve dans le centre du cœur ; d'autres qu'elle est dans le cerveau.

L'âme d'un dévot est, pour ainsi dire, dans le cœur. L'âme d'un philosophe est, pour ainsi dire, dans le cerveau. Celle d'un *karma yogi* est, pour ainsi dire, dans le nombril, le nombril étant le centre du *prana*, l'énergie vitale. L'âme individuelle, en réalité, est dans tout le corps. Mais son centre principal d'activité est soit le cœur, soit le cerveau ou le nombril.

L'âme et le cœur, est-ce la même chose ?

Le cœur, le mental, l'intellect, l'ego et le corps sont les instruments de l'âme. L'âme est le maître, mais elle est devenue une esclave. Elle doit redevenir le maître. L'âme est l'étincelle divine. Vous devez apprendre à vous servir de votre cœur, de votre mental, de votre intellect, de votre ego et de votre corps, au lieu de les laisser se servir de vous. La pratique en vue de permettre à l'âme de retrouver son statut véritable s'appelle *sadhana*.

Toutes les perceptions relatives parviennent à l'âme par le biais du mental

Pendant la méditation, est-ce le mental qui expérimente les différents changements qui interviennent dans le corps, par exemple la chaleur, etc. ?

Le mental ne connaît pas. C'est l'âme qui connaît. Le mental n'est qu'un instrument sophistiqué de perception relative. Toutes les perceptions relatives parviennent à l'âme par le biais du mental. L'âme perçoit, non seulement les sensations et les changements dans votre corps physique, mais aussi ceux qui interviennent dans votre mental.

Pourquoi paraissez-vous différent à divers moments?

Je demeure toujours ce que je suis. Vous me voyez différemment à divers moments parce que votre humeur change. Parfois je peux sembler cruel, parfois compatissant, parfois arrogant, parfois humble, parfois haineux, parfois aimant, etc., etc. Je peux apparaître sous des milliers et des milliers de nuances, en fonction de la façon de percevoir de la personne qui me regarde.

Maya

Qu'appelle-t-on « *maya* » ?

Quelle est la différence entre lila *et* maya *?*

Maya est un terme technique. Habituellement, il indique l'ignorance ou l'erreur de perception. Certains interprètent aussi *maya* comme une illusion. Dans le *Vedanta*, *maya* est décrite comme étant « *anirvachaniya* ».

« Anirvachaniya » *signifie-t-il : qui ne peut être connue ?*

« *Anirvachaniya* » ne signifie pas « qui ne peut être connue »,

mais « indescriptible ». *Maya* est le pouvoir qui fait apparaître l'infini comme étant fini. « *Yo miyate iti maya* » : « Ce qui délimite est *maya* ». *Maya* n'a qu'une existence phénoménale.

Que signifie « lila » ?

« *Lila* », c'est l'action libre, une action qui naît de la Joie et de la Plénitude. Ce n'est pas une action qui vient du désir de trouver ou d'obtenir quelque chose. Elle est comme la danse quand celle-ci est non professionnelle. La danse ou le chant sont l'expression de la joie. Ce sont des actions non motivées et spontanées.

La mort

Ce à quoi vous pensez au moment de la mort détermine votre vie prochaine

Que se passe-t-il au moment de la mort ?

Au dernier moment, lorsque la mort approche, tout d'abord le corps physique devient inactif. Ensuite, les sens cessent de fonctionner. Puis le mental conscient s'arrête, et notre attention se focalise sur une impression, l'image ou le sentiment subconscient qui a produit la plus grande influence sur nous pendant notre vie. Cela représente la somme totale de l'intérêt profond et de l'amour que l'on a eus pendant toute sa vie. A cet instant-là, on n'a pas la possibilité de choisir l'objet de sa pensée.

Un homme qui possédait une boutique de tissus et qui avait vendu des tissus toute sa vie était en train de mourir. Il devint semi-conscient. Les membres de sa famille lui criaient : « Ce sont

tes derniers instants, tu devrais répéter « Ram, Ram » et te souvenir de Dieu ». Le mourant ne pouvait et ne voulait dire « Ram, Ram ». Il disait seulement : « Combien de mètres de tissu voulez-vous acheter ? Quelle sorte de tissu voulez-vous ? », etc.

Ce que vous accomplissez avec grand intérêt durant votre vie laisse une impression profonde ou *samskara* sur votre mental subconscient. Cette impression focalise votre attention à l'heure de la mort et détermine votre prochaine naissance. Le *japa* et la méditation profonde influencent et purifient votre mental subconscient.

Videhamukta

Si la mort de l'ego se produit avant la mort du corps, que se passe-t-il au moment de celle-ci ?

La mort signifie que le cœur cesse de battre, le cerveau s'arrête de fonctionner, le sang ne circule plus dans le corps, tous les muscles sont morts, le processus métabolique s'arrête, l'âme quitte le corps et part, emportant avec elle le mental dans d'autres mondes, selon ses *karmas* et tendances. Concrètement, c'est la séparation de l'âme et du corps.

Tant qu'il vit dans le corps, l'Etre réalisé est appelé « *jivanmukta* ». Quand il/elle a quitté son corps physique, il/elle devient *videhamukta*. « *Videha* » signifie « sans corps ».

Donc l'ego survit à la mort ?

Ego signifie : mental raréfié. L'ego d'une personne qui n'a pas réalisé le Soi ne meurt pas quand le corps physique meurt. Il quitte le corps avec l'âme.

Grâce à la prière, vous pouvez aider des âmes perturbées à se déplacer vers d'autres plans

Il y a vingt ans, j'ai trouvé mon grand-père pendu. Depuis lors son image me poursuit. Au cours d'une méditation, j'ai vu une fosse et son souvenir est apparu. J'ai le sentiment d'un appel, et d'une urgence à prier. Cette image n'est-elle que mentale ? Dois-je essayer de la laisser disparaître comme les autres pensées, ou faire quelque chose pour aider mon grand-père ? Pourquoi est-ce moi qui l'ai trouvé ?

Vous devriez prier Dieu d'apaiser l'âme défunte de votre grand-père. Cela l'aidera sûrement. L'image est mentale, mais le mental reçoit certaines suggestions provenant des âmes défuntes. Votre grand-père avait de l'attachement pour vous, comme vous êtes attaché à lui. Il est tout à fait naturel qu'il veuille votre aide. Les personnes comme lui, qui se sont suicidées, qui ont été assassinées ou pendues ou qui meurent accidentellement, vont dans le monde astral, et leurs âmes sont très perturbées. Grâce à la prière vous pouvez les aider à quitter ce monde et à poursuivre leur séjour dans d'autres plans. Parfois des âmes qui sont ainsi perturbées doivent vivre dans le monde astral pendant des centaines et des centaines d'années avant que quelqu'un les aide à en sortir. En Inde, les membres de la famille accomplissent des rites spéciaux pour ceux qui sont morts ainsi et prient pour eux pendant des mois et des mois, continuellement.

Mieux vaut détruire le cadavre dès que possible

En rêve, j'ai entendu mon frère me dire qu'il n'avait pas compris qu'il était mort. Comment cela peut-il arriver ?

Quand la mort survient brutalement, la personne qui meurt ne sait pas immédiatement qu'elle est morte. Quand celle-ci voit les membres de sa famille pleurer, l'âme est étonnée et ne comprend pas pourquoi ils pleurent. C'est après la crémation ou la destruction du cadavre que l'âme défunte se dirige vers son prochain lieu de séjour. Par conséquent, les sociétés qui connaissent la science de la mort détruisent le cadavre dès que possible. Quand il est enterré et non incinéré, il est possible que l'âme défunte ignore pendant très longtemps qu'elle a quitté son précédent corps.

Pourquoi les Hindous brûlent-ils le cadavre ? Vaut-il mieux le brûler ?

Quand un corps est incinéré, il se transforme en trois choses : des cendres, de la fumée et de la lumière, tout comme lorsque vous brûlez du bois. L'âme, qui était attachée au corps avant la mort, le trouve maintenant séparé en trois parties. Elle s'associe alors à l'une de ces parties, en fonction de ses *karmas* et impressions. Elle s'associe soit aux cendres, soit à la fumée, soit à la lumière, et suit donc trois voies différentes pour son prochain voyage, en fonction de ses *karmas*. Incinérer le cadavre le plus tôt possible après la mort est ce qu'il y a de plus scientifique. Pour ceux qui ont réalisé leur Etre véritable pendant leur vie, il n'y a pas de règle. Vous pouvez faire ce que vous voulez de leur dépouille mortelle.

Dois-je donner des instructions pour que mon corps soit incinéré après ma mort ?

Mieux vaut que vous fassiez le meilleur usage de votre corps tant que vous êtes en vie plutôt que de vous inquiéter de ce qu'il faudrait faire de votre cadavre.

Quelles conséquences a le fait d'être enterré ?

L'âme est très attachée au corps et ne veut pas partir pour son prochain voyage. Elle rôde autour du cadavre en tant que fantôme aussi longtemps que le corps n'est pas complètement détruit. Mieux vaut donc détruire le corps le plus tôt possible.

Que pensez-vous de la méthode moderne de crémation électrique ?

Il y a de la fumée, des cendres et de la lumière même lorsque le corps est incinéré électriquement.

Pourquoi mourrai-je un jour ? Un miracle est-il possible (car je suis sûr que vous pouvez en faire un), grâce auquel je pourrai vivre toujours ?

Quand vous aurez grandi au point de vue spirituel et réalisé en fin de compte votre Etre véritable, la mort prendra fin pour vous, pour toujours. Mais vous ne pouvez rendre le corps physique immortel.

Il se peut que Ma vous conduise dans le *loka* de Jésus

Mon Ishta *est Jésus, mon Guru est Ma. Quand je mourrai, irai-je dans le* loka *de Ma ou dans celui de Jésus ?*
Si vous réalisez votre Nature essentielle durant cette vie, vous n'irez dans aucun *loka*. Sinon, votre prochaine naissance dépendra de ce dont vous vous souviendrez à l'instant de votre mort. Si vous mourez en vous souvenant de Jésus, vous irez dans le *loka*

de Jésus. Si vous mourez en vous souvenant de Ma, vous irez dans le *loka* de Ma, si elle a son propre *loka* ou bien, il se peut que Ma vous conduise dans le *loka* de Jésus.

Où iront ceux qui ont réalisé leur Nature essentielle ?

Si vous êtes réalisé, vous n'avez pas peur de la mort et n'allez nulle part. Quand vous mourez, votre corps se désagrège, ainsi que votre mental, et vous vous absorbez dans la Réalité divine, qui est votre Nature essentielle.

La volonté de Dieu, la volonté propre et la liberté

L'homme a ses propres limites, tandis que Dieu est omnipotent et omniscient

Je pense que la vie est Dieu. Est-il nécessaire de s'abandonner à Dieu, de Lui permettre de venir ? Quelle est la différence entre la personne qui agit mal et celle qui agit de façon juste puisque, comme nous le savons, Dieu est partout et tout est Dieu ? Le Gurubani *dit que même un brin d'herbe ne peut se mouvoir sans que Dieu le veuille !*

Dieu est comme la lumière. Cette lumière peut vous servir pour lire le *Gurubani*, ou un roman policier. Sans lumière, vous ne pouvez lire. Dans les Ecritures Saintes, il est écrit que « Dieu est la Lumière de toutes les lumières ». Le *Gurubani* est un livre saint, qui exprime beaucoup de dévotion et chante les louanges au Seigneur ; ce n'est pas un ouvrage philosophique. Ce qu'il énonce est fondé sur la plus haute expérience de la Vérité, mais

ces formulations n'ont pas été expliquées de façon philosophique ou rationnelle. Le *Gurubani* est l'essence de la plus haute expérience spirituelle qui soit. Il dit aussi que Dieu détruit les péchés. Il vous exhorte à vous libérer de la luxure, de l'avidité, de la colère, de l'attachement et de l'orgueil. Comment pouvez-vous connaître l'enseignement d'un livre sacré en n'en lisant ou n'en citant qu'une seule phrase ?

Si nous disons qu'un homme commet un meurtre par la volonté de Dieu, nous affirmons aussi, par conséquent, que la police arrête le meurtrier, le torture et lui donne un châtiment par la volonté de Dieu. Mais le meurtrier accepte-t-il cette volonté ? Il essaie toujours d'échapper à la police et au châtiment. Il ne veut pas accepter d'être châtié pour ce qu'il a fait. Si quelqu'un accepte véritablement la volonté de Dieu, il ne tuera qui que ce soit en raison d'une volonté égoïste, d'intérêts personnels. Quand vous parlez de la « volonté de Dieu », vous acceptez indirectement qu'il y a aussi une volonté personnelle, sinon la question de la volonté de Dieu ne se poserait pas. Vous dites que la volonté divine est suprême ; cela signifie que celle de l'homme ne l'est pas. L'homme a ses propres limites, tandis que Dieu est omnipotent et omniscient. La volonté de Dieu peut inclure celle de l'homme, mais la partie ne peut être le tout et ne doit pas être considérée comme telle. La partie n'a pas d'existence indépendante, et ne peut dire qu'elle est le tout !

Vous êtes libre d'agir, mais le fruit de votre action ne dépend pas de vous

Pouvez-vous commenter ce que vous avez écrit dans le livre L'Art de la Réalisation *au sujet du libre choix ?*

L'homme ne devient responsable que parce qu'il peut choisir. Seul l'être humain peut exercer le pouvoir de discernement. Un animal ne choisit pas mentalement ; ses préférences et choix ne sont déterminés que par l'instinct. Un animal n'est pas libre de choisir ; il est esclave de ses instincts. L'homme peut contrôler ses impulsions en exerçant son pouvoir de discernement. Il peut se retenir d'agir de façon impulsive, sous l'emprise de l'émotion. Mais le fruit de son action, qui concerne une situation mettant en jeu plusieurs personnes, dépend principalement de sa valeur potentielle. Il n'est pas absolument libre de parvenir à ce qu'il veut dans ce monde de causes et d'effets.

Pouvez-vous devenir le premier ministre de votre pays ? Cela peut être difficile à réaliser pour vous, sinon impossible. Mais vous pouvez souhaiter devenir ce premier ministre et essayer d'y parvenir. Ce n'est pas un problème de souhaiter l'être et d'essayer d'y parvenir.

Qu'est-ce que la « liberté partielle dans l'action » ?

La « liberté partielle dans l'action » signifie que vous êtes libre d'agir, mais que le fruit de l'action ne dépend pas de vous.

Je ne me sens pas tout à fait libre parce que tant d'impulsions interfèrent avec ma volonté

Si vous tuez une personne sous l'impulsion de la colère, le gouvernement ne doit-il pas vous donner un châtiment ? On vous châtie parce que l'on considère que vous êtes libre de ne pas tuer volontairement. Vous êtes censé maîtriser vos impulsions.

Est-ce un crime de tuer par ignorance ?

L'ignorance n'est pas une excuse pour commettre un crime. Aucune loi ne vous autorise à commettre un crime par ignorance et à échapper au châtiment. Ne confondez pas s'il vous plaît ignorance et innocence.

Pouvons-nous maîtriser nos impulsions et émotions ?

Pourquoi faites-vous une *sadhana*, si ce n'est pour être libre ? Pouvez-vous vous libérer de la colère et du désir, oui ou non ? Si vous pouvez vous en délivrer, cela signifie que la colère et le désir ne sont pas votre Nature essentielle.

La liberté consiste à être libre de l'ego

Dans mon rêve de la nuit dernière, ma mère est venue et j'ai refusé de la voir. Cela me surprend car je croyais m'être libéré d'elle. Mais si j'ai refusé de la voir, cela doit signifier que je ne suis pas libre du tout. Qu'en pensez-vous ?

Si vous n'aviez pas refusé de voir votre mère, ou plutôt, si vous l'aviez accueillie, cela vous aurait-il libéré d'elle et comment ? Quelle est la définition de la liberté ? Qu'est-ce qu'une personne libre ?

J'ai beaucoup de problèmes dus à l'attitude dominatrice de ma mère. Je pensais m'être libéré d'elle. Pourriez-vous m'aider à résoudre mon passé ?

La liberté consiste à être libre de l'ego. Quand vous n'avez pas d'ego, personne ne peut vous blesser ou susciter en vous de l'attachement.

L'amour et la joie

Les différents degrés de joie

Pourriez-vous s'il vous plaît nous parler des différentes qualités de la joie ?

Il y a beaucoup, beaucoup de degrés différents de joie. Il y a la soi-disant joie : le plaisir de manger, de boire, de dormir, de se livrer à un acte sexuel ; c'est le plaisir le plus bas, facilement accessible dans la vie animale. Il y a la joie mentale que vous prenez à penser, analyser et réfléchir. Il existe une joie esthétique, qu'un peintre ressent en dessinant un paysage. Il y en a une dont la poésie ou la musique permet de faire l'expérience. Il y a celle du scientifique qui cherche à découvrir une vérité dans le domaine des sciences. Il existe aussi la joie du service désintéressé. Il y a la joie de se souvenir du Bien-aimé, la joie d'être en communion avec le Divin. La plus haute joie, ultimement, est celle de l'Unité, quand le sujet, l'objet et leur relation se fondent en l'unité de la Conscience. Il y a encore tant d'autres joies. Pouvez-vous traduire en mots le plaisir que vous éprouvez en mangeant un *gulab jamun*, une *jalebi*, un *rasgulla*, une pâtisserie, un chocolat et toutes les autres sucreries diverses ? Vous ne pouvez que dire : « Ils sont sucrés. » Il y a en tous un goût sucré. Mais vous ne pouvez exprimer ce caractère sucré !

Ce qui est limité ne peut vous procurer aucune joie durable. L'amour vous libère ; l'attachement vous lie.

Vous avez dit : « Parlons du Divin ». Je ne sais pas ce qu'est

le Divin ; par conséquent, je ne peux parler de ce que je ne connais pas. Pour moi le Divin est amour et joie, qui sont simples. Puis-je dire que le Divin n'est que simplicité ? Est-il juste de dire que le seul obstacle à la Réalisation est le mental/corps ?

Qu'est-ce que cela change de L'appeler de tel ou tel nom ? Vous pouvez dire de Dieu qu'il est amour, joie, liberté, simplicité, le nommer comme il vous plaît. Pensez-vous que l'amour, ou la joie, est simple ? Si la joie et l'amour étaient si simples, tout le monde déborderait d'amour et de joie. Mais qui en déborde ? La plupart des êtres confondent l'amour avec l'attachement et la joie avec les plaisirs sensuels. Vous trouverez très peu d'êtres débordant de joie et d'amour, et il s'agira principalement de ceux qui sont, d'une façon ou d'une autre, conscients du Divin. Divin indique ce qui est infini, immortel et qui dure toujours. Ne recherchez-vous pas ce qui est permanent, la joie ou l'amour qui dure ? Les *rishis* déclarent que ce qui est limité ne peut vous procurer aucune joie durable ; et c'est exact à cent pour cent. Il ne faut pas confondre la joie avec l'excitation. Toute excitation se termine par de l'abattement et de la frustration ; elle laisse derrière elle un « arrière-goût » et vous donne envie de toujours plus d'excitation ; vous n'êtes pas satisfait parce que cela ne dure pas. Comment ce qui ne dure pas peut-il vous procurer une satisfaction durable ?

Vous dites que vous ne connaissez pas le Divin, mais ne voulez-vous pas Le connaître ? Que cherchez-vous ? D'accord, parlez de la joie et de l'amour. Qu'est-ce que la joie ? Qu'est-ce que l'amour ? Pourriez-vous s'il vous plaît me dire ce qu'est l'amour ? Ce qu'est la joie ?

J'ai parlé de simplicité, mais je n'ai pas dit que c'était facile.

Alors, qu'est-ce que l'amour ? Et quelle est la différence entre amour et attachement ?

L'amour et l'attachement sont comme la lumière et l'obscurité. Comment pouvez-vous être en même temps dans la lumière et dans l'obscurité ? Est-ce possible ? Quand vient la lumière, l'obscurité disparaît. On ne s'attache que lorsque l'on n'aime pas. L'attachement est un succédané de l'amour. L'amour vous libère ; l'attachement vous lie.

Y a-t-il des degrés dans l'amour en fonction de la diversité des personnes ?

Il n'y a pas de degrés d'amour. Il y a des degrés d'attachement, d'obscurité. Il n'y a pas de degrés dans la lumière de la Conscience. La lumière d'une simple bougie peut dissiper l'obscurité accumulée dans une grotte depuis des millions d'années. La lumière relève davantage du domaine qualitatif, l'obscurité du quantitatif. La lumière est spirituelle, l'obscurité matérielle. L'amour est la panacée pour toutes les maladies.

Donnez de l'amour, il vous sera rendu au centuple

Je souffre d'être incapable d'exprimer à autrui l'amour que je sens en moi. Le problème est que je ne parviens pas à donner aux autres de l'amour comme je le voudrais, parce que je suis fermé. Que faire pour m'ouvrir et parler sans peur ?

Quand vous dites que vous voulez donner de l'amour, vous n'êtes pas sincère ; en fait, vous voulez en recevoir. Ce qui est impor-

tant, c'est d'éprouver de l'amour : cela procure de la joie. Il n'est pas nécessaire d'exprimer son amour. L'amour a sa propre vibration divine, que ceux qui sont proches et ouverts ressentent. Ceux qui sont fermés ne peuvent ressentir les vibrations d'amour. Si vous sentez de l'amour en vous, comment pouvez-vous dire que vous êtes fermé ? Et pourquoi en souffririez-vous ? Comment un cœur plein d'amour peut-il souffrir ? Cela me rappelle un distique écrit par un poète ourdou, qui dit : « Ceux dont l'amour est authentique et sincère n'ont pas besoin de l'exprimer. Bien que leurs lèvres demeurent scellées par le silence, ils débordent toujours de joie, ils ne cessent de se souvenir de leur Bien-aimé dans leur cœur ».

Peut-être n'aimez-vous pas véritablement ? Vous voulez donner de l'amour pour en recevoir en retour et, quand vous ne l'obtenez pas, vous souffrez. Donnez de l'amour, il vous sera rendu au centuple. Quoi que vous donniez vous est rendu au centuple. Ne recherchez pas l'amour. Donnez-le aux autres, et il vous reviendra sans que vous le cherchiez. Ne donnez pas de l'amour aux autres en vous attendant à ce qu'il vous soit rendu au centuple car si vous agissez ainsi, vous n'aimez pas, mais investissez votre amour.

L'avenir du monde et de l'humanité

Un nouveau système, de nouvelles valeurs, un nouvel homme, un nouvel âge peuvent advenir

On dit qu'à la fin de ce siècle beaucoup de catastrophes, des tremblements de terre par exemple, détruiront une partie de l'humanité.

Cela a déjà commencé. Beaucoup de pays sont en train de se désintégrer. Les gens ont pratiquement perdu le sens des valeurs et se battent pour ce qui n'existe pas au sens réel. Ce sont les signes des événements qui vont se produire. On dit que « Les événements futurs projettent leur ombre avant de se produire.» Les dix prochaines années sont d'une importance cruciale en ce qui concerne l'existence même de l'être humain sur cette terre. Un nouveau système, de nouvelles valeurs, un nouvel homme, un nouvel âge peuvent advenir dans les treize prochaines années. Les conditions actuelles le montrent, ce sont des signes de ce qui va se produire.

L'Inde était considérée comme le lieu de vie le plus paisible qui fût. Sa simplicité, sa culture, ses valeurs spirituelles, sa capacité de tolérance et d'assimilation attiraient des êtres du monde entier, qui venaient passer la dernière partie de leur existence dans une atmosphère paisible et rechercher la plus haute dimension de la vie. Mais maintenant, la plupart des parties de l'Inde deviennent ou sont déstabilisées –cela est vrai qu'il s'agisse du nord, de l'est, de l'ouest ou du sud.

Il fut un temps où l'on considérait l'Himalaya comme une barrière infranchissable contre l'invasion étrangère. De nos jours, l'Inde doit poster une grande partie de ses forces défensives le long de la frontière himalayenne afin de protéger le pays. Quel changement ! Et cela se produit dans le monde entier. Depuis quelques années, le monde n'a plus qu'un seul pôle dirigeant, alors que deux superpuissances le menaient il y a quelques années. N'est-ce pas le signe que quelque chose de nouveau va advenir dans le monde prochainement, et non dans un avenir lointain ?

La Suisse, votre pays, a elle-même beaucoup changé. Quand je suis allé en Suisse en mai 1978, il y faisait si froid que j'avais besoin d'une couette et d'une couverture pour me préserver

du froid la nuit. La dernière fois, en mai 1992, il y faisait si chaud que j'appréciais de pouvoir me servir d'un ventilateur.

Pensez-vous qu'au siècle prochain, il y aura « le paradis sur terre » ?

Le ciel et l'enfer existent conjointement. Il n'est pas possible de les séparer. Ils dépendent beaucoup de la façon dont l'homme veut vivre, du lieu où il veut habiter. Jésus a dit : « Le royaume des cieux est au-dedans de vous. » Je vous le dis, l'enfer et le paradis sont tous deux en vous. Dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, il est dit que le détachement intérieur par rapport au paradis est une partie essentielle de la *sadhana* accomplie pour Dieu ou la Réalisation du Soi. Du point de vue de la spiritualité indienne, l'enfer est la dégradation du paradis et le paradis est la transformation de l'enfer. Fondamentalement, tous deux sont temporels et relatifs.

Chapitre Neuf

Expériences Spirituelles et Réalisation

« La sadhana, c'est lutter pour garder Dieu dans votre cœur. La Réalisation, c'est lorsque Dieu réside dans votre cœur en permanence, sans aucun effort de votre part. »

Chapitre Neuf

Expériences Spirituelles et Réalisation

Expériences Spirituelles

La force évolutive du Divin est secrètement à l'œuvre, faisant évoluer l'âme

Auriez-vous l'obligeance de donner le sens des expériences intérieures dont je vous ai parlé ? Comment peuvent-elles être en relation avec la Réalisation de Dieu ?

Il y a deux sortes d'expériences spirituelles : celles qui relèvent principalement de l'énergie vitale et celles qui relèvent principalement de la Conscience. Les expériences que vous avez relatées par écrit ne faisaient pas partie d'un rêve (même un rêve est une expérience), mais étaient dues au mouvement de l'énergie dans certains centres du corps subtil. Les expériences qui relèvent principalement de l'énergie vitale sont : voir différentes lumières, entendre des sons particuliers, ressentir le tremblement du corps, avoir la sensation que le corps flotte dans l'air, ressentir son corps

comme étant très, très léger ou très, très lourd, etc. Beaucoup de chercheurs de Vérité ont ces expériences.

Les expériences qui relèvent principalement de la Conscience sont par exemple un sentiment de détachement intérieur par rapport à ce qui est temporel, un sentiment d'amour très profond et intense pour Dieu, des aperçus d'un état libre de toute pensée, la perception de la vacuité, une aspiration profonde à réaliser une paix et une félicité durables, le fait de rester imperturbable, inaffecté par les situations favorables ou défavorables, etc.

Aucune expérience qui intervient dans le temps n'est permanente. Les expériences vont et viennent, mais laissent sur votre mental interne un impact qui vous aide à vous transformer. Chacun devrait être attentif à ces expériences et les observer de façon neutre, sans essayer de les interpréter.

Vous demandez comment ces expériences sont en relation avec Dieu ? Il n'est rien qui ne soit relié à Dieu, bien que cette relation puisse être invisible pour l'œil physique et insaisissable par le mental discursif. Le Divin est présent derrière tous les mouvements d'un individu et de l'univers. La force évolutive du Divin est secrètement à l'œuvre, procurant à l'individu des expériences diverses et faisant évoluer l'âme, afin de la rendre tout à fait libre et illuminée. Ceux dont la vision intérieure et le cœur sont ouverts peuvent ressentir le contact transformant de Dieu et sa Présence en tous lieux, dans chaque situation, en tout ce qui se produit. De même qu'un aveugle ne peut voir la lumière, les êtres dont la vision et le cœur ne sont pas ouverts ne peuvent voir le Divin ni en eux-mêmes, ni dans Sa manifestation. Il est presque impossible de ressentir ou de comprendre l'œuvre du Divin sans avoir réalisé Dieu.

Le chercheur de Vérité ne devrait s'attacher à aucune expérience spirituelle

Les expériences spirituelles ne sont-elles pas le signe d'une évolution intérieure ?

Oui, les expériences spirituelles indiquent que votre *sadhana* suit la bonne voie. Mais ces expériences peuvent se produire ou non, prendre différentes formes, survenir dans des ordres différents, selon les chercheurs de Vérité. A un certain stade, elles cessent tout à fait. Cela ne signifie pas que le chercheur ne progresse plus. Le chercheur de Vérité ne devrait s'attacher à aucune expérience spirituelle, aussi exaltante soit-elle. En fait, toutes les expériences dans lesquelles celui qui expérimente, l'expérience et l'objet de l'expérience sont séparés et distincts, divisent la conscience et sont donc incomplètes.

L' « Expérience pure » est-elle la somme totale de celui qui expérimente, de l'expérience et de l'objet de l'expérience ?

L' « Expérience pure » n'est pas la somme totale de celui qui expérimente, de l'expérience et de l'objet de l'expérience. Elle est simple et indivisible. Si elle était un composé, elle pourrait être dissoute, désagrégée. Tous les composés peuvent être rompus.

L'énergie divine peut créer des vibrations particulières

Pendant la méditation, mon corps se met à trembler d'avant en arrière et de la droite vers la gauche. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Pendant la méditation, l'énergie divine peut circuler dans le corps entier afin de le nettoyer, ainsi que différents centres corporels. Elle peut créer des vibrations particulières. Parfois les vibrations sont si fortes que le corps se met à trembler. Parfois, des pensées et émotions négatives, qui sont profondément enfouies dans le subconscient, se manifestent aussi pendant la méditation, à la superficie du mental. Quand vous commencez à nettoyer votre chambre avec un balai et non avec un aspirateur, la poussière du sol commence à voler. C'est normal. Il ne faut pas s'effrayer ou être perturbé par de telles expériences sur le plan corporel ou mental ; car sinon, cette peur fera cesser le processus de nettoyage de votre corps et de votre mental.

Il y a des chercheurs qui font l'expérience d'une secousse corporelle connue sous le nom de « bond de shakti *» pendant des mois et des années. Quelle en est la cause et peut-on faire quelque chose pour cela ?*

Habituellement, on ressent des secousses dans le corps lorsque le niveau de conscience change soudainement. En fait, c'est une secousse mentale, qui se transmet au corps. Pendant la méditation, si le niveau de conscience s'élève brusquement, on peut ressentir une secousse dans le corps. La même chose se produit quand il y a une chute brutale du niveau de conscience. Lorsque le mouvement de la *shakti* (*prana shakti*) est anormal, le corps peut aussi ressentir des secousses ou même trembler. Vous avez dû remarquer que lorsque vous voyagez en automobile vous êtes secoué, en particulier si vous êtes assis sur le siège arrière, lorsque la vitesse de la voiture augmente ou baisse brutalement. Mais lorsque la vitesse du véhicule augmente ou baisse lentement et progressivement, le passager ne ressent pas de secousses.

Même si le chercheur n'est pas en train de pratiquer, ce phénomène continue à se produire.

Oui, il peut se produire quand on n'est pas en train de pratiquer la méditation. Il n'est pas nécessaire que le niveau de conscience change uniquement pendant la méditation, ou qu'il y ait un mouvement anormal de *prana shakti* dans le corps seulement au cours de la méditation. Je n'ai jamais fait l'expérience du phénomène de « bond » moi-même. Je n'ai pas eu un tel problème pendant ma période de *sadhana*, je ne connais donc pas de solution qui soit fondée sur ma propre expérience. Je crois que la pratique de l'observation de ce phénomène avec indifférence devrait le faire cesser.

Quand vous résistez à une force positive, elle cesse d'agir. Elle ne s'impose pas.

La nuit dernière, pendant mon sommeil, je me suis trouvé soudain comme dans un état de veille-rêve, dans lequel j'ai entendu des bruits produits par un millier de gens qui marchaient dans ma direction. J'ai eu peur et n'ai pu bouger. J'ai commencé à chanter le nom de Dieu.

Quand vous chantez le nom de Dieu, aucune force maléfique, aucun être malfaisant ne peut vous faire du mal. Vous ne devriez donc pas avoir peur de ces bruits créés par les mouvements d'êtres ou de forces invisibles. Ils ne peuvent même pas vous toucher à ce moment-là. Comment savez-vous si c'était une force maléfique ou bienveillante? Quand vous avez peur, même une force bienveillante cesse d'agir sur vous. C'est la peur qui a immobilisé

votre corps et vous a empêché de vous lever immédiatement. Parce que c'était étrange à vos yeux, cela vous a fait peur. Si vous aviez cessé de résister, vous auriez ressenti un contact et une sensation très apaisants. Quand vous résistez à une force positive, elle cesse d'agir. Elle ne s'impose pas. Même Dieu fait très peur à quelques personnes. Chaque fois que vous ressentez de la peur, vous devriez chanter le nom de Dieu.

Ne vous identifiez pas à ce que vous entendez

J'ai entendu quelques sons et une respiration haletante. Aucune pensée.

Aucune pensée ? Si vous pouvez ne pas penser pendant cinq minutes, pourquoi ne pouvez-vous pas y parvenir pendant vingt ou trente minutes ? Vous avez la capacité de ne pas penser. En pratiquant régulièrement l'observation, vous pouvez prolonger la durée de la période d'absence de pensées. Ne vous identifiez pas à ce que vous entendez, et ainsi cela ne vous affectera pas. Beaucoup de sons parviennent à vos oreilles maintenant, mais vous n'écoutez que ceux qui vous intéressent. S'il vous arrive d'entendre quelque chose qui ne vous intéresse pas, cela ne vous perturbera pas. Vous ne réagirez pas et cela disparaîtra.

Vous ne pouvez entendre la voix du silence que lorsque vous êtes tout à fait silencieux

La lumière et la musique, i.e. les sons du silence, font-elles partie des expériences intérieures qui se produisent pendant

la méditation ? Comment pouvons-nous nous élever par la méditation à des niveaux de conscience ou lokas *plus élevés ?*

Les expériences spirituelles importantes adviennent lorsque le mental du chercheur de Vérité est purifié, intégré et silencieux. Oui, le silence a sa propre musique. Vous ne pouvez entendre la voix du silence que lorsque vous êtes tout à fait silencieux. La lumière et le son sont deux aspects de la même énergie, et sont interchangeables. On peut voir la Lumière divine ou entendre la Voix divine dans l'état de silence. Cependant, ce n'est pas la plus haute expérience spirituelle, car dans cette expérience la conscience est toujours divisée entre un sujet et un objet. Tant que la conscience est divisée, l'expérience n'est que relative et il n'y a pas d'Accomplissement en elle.

Les expériences des *lokas* plus élevés sont source de grande joie et très exaltantes. Elles se produisent à un niveau très élevé de conscience, mais la conscience reste divisée dans ces expériences. Elles adviennent généralement avant que le mental parvienne au silence complet pendant la méditation.

Pourriez-vous me dire ce qu'est la beauté ?

La beauté ? La plus grande beauté qui soit se trouve en découvrant l'Etre infini et éternel. On se sent émerveillé, ravi et extasié lorsque l'on se trouve face à face avec la Vérité. Et cette extase ne s'amoindrit jamais.

De telles expériences amènent des changements, que le mental pensant est incapable d'accomplir

Un jour, alors que je méditais, j'ai vu plusieurs pages de

quelques Ecritures, et je les lisais. Je ne me souviens pas en quelle langue elles étaient –peut-être en hébreu. J'appréciais beaucoup ce qu'elles signifiaient. Mais dès la fin de la méditation, j'ai oublié ces lignes et leur signification, bien que l'impact produit –une sorte de forte émotion et de délectation- ait duré plus d'une heure. Je n'avais jamais eu une telle expérience auparavant. Comment l'interpréter ?

Il est très difficile d'interpréter de telles expériences avec le mental qui pense, analyse, car le mental pensant est totalement absent au cours de telles expériences. C'était une expérience d'un niveau de conscience plus élevé, dans lequel il n'y a plus de barrières de langue ; la conscience peut comprendre n'importe quelle langue et ce qu'elle signifie. Le rôle de telles expériences est d'amener quelques changements au niveau subconscient d'une personne, changements que le mental pensant est incapable d'accomplir, même s'il essaie intensément d'y parvenir. N'essayez pas d'interpréter de telles expériences.

Qu'est-ce qu'une vision ? Comment pouvons-nous interpréter l'émergence dans la conscience de quelques images, qui ne semble pas en relation avec le mental ?

Le mental conscient est une très, très petite partie du mental. Le mental lui-même a beaucoup d'aspects. Ce que vous voyez sans penser, de manière spontanée, peut provenir du niveau subconscient, du mental universel, du sur-mental, ou du supra-mental. Cela peut aussi être projeté sur l'écran de votre mental par quelqu'un –un sage ou un être plus évolué. Par conséquent, ce que vous appelez « vision » est un flash provenant d'un autre plan d'existence (quel qu'il soit) que celui de votre mental conscient.

Le vide c'est l'état dans lequel votre Existence nue brille

Pendant que je médite, parfois je ne vois rien ; il y a le vide. Que faire ?

Demeurez dans ce vide que vous ressentez dans l'état où les objets sont absents. Le « vide » signifie qu'il n'y a pas de pensée, pas d'image, pas de mot dans le mental. Le mental est totalement vide.

Ce n'est pas réellement le vide, vous êtes là puisque vous voyez le vide. Si vous êtes là pour ressentir le vide, ce n'est pas le vide. Cela sous-entend que vous et l'absence d'objets êtes présents. Si vous n'êtes pas là, qui ressent ou connaît le vide ? C'est un état dans lequel il n'y a ni objet, ni pensée, ni projection, ni image. Vous êtes tellement pris au piège et épris des objets que lorsqu'il n'y en a plus, vous appelez cela le vide.

Vous l'interprétez donc comme étant le vide, mais en réalité, c'est l'état dans lequel votre Existence nue, non falsifiée, brille. Mais vous ne reconnaissez pas votre Soi pur.

Différence entre un mental pur et l'état de parfait silence mental

J'ai expérimenté l'éveil de la kundalini, *et à ce moment-là toute mon énergie est montée dans le centre qui est dans le front, et aussi au-dessus. Dois-je essayer de refaire cette expérience ?*

Tous les centres sont reliés les uns aux autres. Si vous montez directement au centre supérieur au moyen d'une technique ou par la grâce d'un saint, il est possible que vous entriez en *samadhi* et dans un état de béatitude, mais cela ne durera pas. Vous serez

forcé de redescendre. Tant que tous les centres ne sont pas purifiés, ouverts et pleinement en coordination les uns avec les autres, l'énergie/la conscience doit descendre afin de purifier les centres inférieurs.

Quelle est la différence entre un mental pur et l'état de parfait silence du mental ?

Dans l'état de parfait silence du mental (« no-mind »), vous ne vous identifiez pas même au mental pur. Dans cet état, vous cessez de réagir, de préférer, de penser au passé et à l'avenir. Le mental pur est celui qui est libéré de la luxure, de l'avidité, de la colère, de l'ambition et des autres tendances négatives.

La connaissance indirecte et l'expérience directe

Que signifie « Brahma vichara ? »

« *Brahma vichara* » est la réflexion sur *Brahman*. Mais comment réfléchirez-vous sur *Brahman* qui est au-delà du mental et des sens ? Quand vous réfléchissez sur *Brahman*, vous devez, pour votre commodité, diviser mentalement *Brahman* en plusieurs aspects, puis réfléchir sur chaque aspect séparément. C'est comme regarder une très grande demeure en en faisant le tour, en y pénétrant, en allant dans chaque pièce, en la traversant et en observant tous ses aspects. C'est-à-dire que vous devez la voir, pour ainsi dire, partie par partie, puis construire une perspective unifiée et intégrale de la demeure. « *Brahma vichara* » est la réflexion sur les différents aspects du Divin. Mais la réflexion ne vous procure ni l'expérience directe, ni la Réalisation intégrale du

Divin. Elle vous donne la connaissance indirecte, appelée « *paroksha jnana* », la connaissance du Divin vu à travers le filtre de votre mental purifié, impartial et stable. On peut l'appeler aussi « connaissance conceptuelle ».

La connaissance directe de Brahman se reflète dans le mental qui est libre de toute pensée, pur, à l'arrêt, sans mouvement et totalement passif. C'est la connaissance perceptive du Divin.

Le Divin ne cesse de nous appeler

Pendant la méditation, le nom de Krishna m'est venu puissamment à l'esprit. Quel est le sens de cette expérience et quelle importance dois-je lui donner ?

C'est un fait prometteur et propice que le nom du Seigneur Krishna, du Seigneur Shiva, du Seigneur Rama, du Seigneur Bouddha, du Seigneur Jésus ou même celui d'un prophète ou d'un sage vous vienne puissamment à l'esprit. Cela signifie que le Divin vous appelle. Vous avez simplement entendu l'appel divin. Le Divin ne cesse de nous appeler, mais nous sommes envahis par le bruit et si préoccupés par les affaires du monde que nous n'entendons pas l'appel. Parfois, quand notre mental est ouvert, réceptif, passif, calme, paisible et vigilant, nous entendons en effet l'appel de Dieu. Cet appel nous exhorte à revenir chez nous.

Nous sommes, pour ainsi dire, en exil. Un roi se perd dans la forêt et se trouve confronté à tant de problèmes et de souffrances, jusqu'à ce que quelqu'un, heureusement, le guide sur la voie du retour à son royaume. Quand un enfant lâche la main de sa mère dans une foule, lors d'une fête, il est perdu et séparé de sa mère. Vous pouvez imaginer l'état d'esprit de cet

enfant. Il pleure et appelle sa mère. L'état d'esprit d'un chercheur de Vérité est semblable à celui de cet enfant. Krishna, Jésus, le Bouddha, Shiva, Rama, Moïse, le Prophète Mohammed, sont comme la Mère Divine pour l'âme perdue dans les phénomènes du monde. Ils ne cessent de vous appeler de l'intérieur et par l'intermédiaire des sages. Ils vous rappellent le vrai but de la vie, qui est de trouver le Royaume des Cieux en vous. Répondez à cet appel et suivez-le sincèrement. Ce n'est qu'alors que votre vie aura un sens et que vous parviendrez à l'Accomplissement.

Intuition signifie perception supra-mentale

Dans la vie quotidienne, je me suis mis à suivre ma voix intérieure quand il s'agit de prendre des décisions, d'affronter des situations de toutes sortes. Dois-je encourager ce processus ?

Tout le monde n'est pas capable d'écouter la petite voix intérieure. Seuls ceux dont le mental est tranquille et pur peuvent l'écouter. C'est la voix de Dieu. Elle ne peut jamais se tromper, ou vous induire en erreur. Si l'on peut entendre cette voix, c'est peut-être par un don de Dieu ou l'effet de Sa grâce. Autrement, la plupart des gens écoutent leur propre mental. Ils ne peuvent même pas écouter les autres. Ecouter est très difficile ; parler est si facile. L'intuition est rare ; le raisonnement est répandu. Le raisonnement peut être juste ou faux. L'intuition ne peut jamais se tromper. Intuition signifie perception supra-mentale. C'est une réponse immédiate, sans interférence du mental conditionné.

Vous avez beaucoup de chance de pouvoir entendre la voix intérieure. Vous devriez développer cette faculté. L'intuition n'est pas un processus progressif. Elle vient comme un flash. Dès

que le mental s'arrête, l'intuition prend le relais. Dès que le processus de la pensée s'interrompt, l'intuition entre en jeu.

Comment puis-je reconnaître une conscience qui n'est pas mentale ? Qu'est-ce que le cœur spirituel ?

Le cœur que l'on appelle le cœur spirituel est, en fait, une dimension plus élevée de la conscience ordinaire, qui est purifiée et intégrée. Les expériences de cette conscience plus élevée sont plus intuitives et profondes que celles du mental pensant. L'impact des expériences de cette conscience change radicalement une vie.

La paix intérieure transforme la personnalité

Pendant que je méditais près de vous, j'ai senti la présence de quelque chose. Je voudrais que cette expérience se produise encore et encore. Qu'est-ce que c'était ?

Cela signifie que vous faisiez l'expérience, à ce moment-là, de quelque chose qui vous a donné la paix intérieure. Tout ce qui vous donne la paix intérieure est recommandable. La paix intérieure est une grande puissance. Elle transforme la personnalité. C'est dans l'état de paix totale et de silence complet que votre Nature divine se révèle à vous. Toute expérience, ou pensée, ou imagination qui produit une tension en vous et vous excite (tout ce qui vous excite est source de tension) vous rend fermé et imperméable à votre Nature divine, votre Nature de Bouddha. Au début, vous ne pouvez avoir de telles expériences quand vous le voulez. Elles se produisent d'elles-mêmes, comme un flash, et disparaissent. Ce n'est qu'à un stade très, très avancé que vous pouvez entrer à volonté dans un état d'expérience spirituelle plus élevée.

Si je peux avoir un aperçu de Dieu, cela m'aidera-t-il à être patient ?

Dieu se montrera Lui-même à vous quand vous serez passif et vigilant. Quand vous êtes occupé, si Dieu s'assoit devant vous, vous ne serez pas capable de Le voir.

La Conscience réelle est toujours présente

Il y a quelques mois, j'ai perdu la mémoire pendant plusieurs heures. Où était ma conscience pendant ce temps ?

Ce qui nous donne le sentiment d'être notre conscience, actuellement, n'est pas notre Conscience réelle. Ce n'est qu'un amas de souvenirs, de désirs, de pensées, d'imaginations, de sentiments, etc. En réalité, c'est le mental et non la Conscience au sens réel. Donc, le fait de perdre une telle conscience faite de souvenirs, de désirs, etc., est une aubaine pour le chercheur de Vérité, à condition qu'il demeure vigilant et alerte.

Lorsque vous perdez la mémoire, vos identifications erronées sont effacées périodiquement. Cela peut vous éveiller au mensonge du faux « je » ou de « l'ego » (du « soi personnel »). La Conscience réelle ne « vient de » nulle part, ne « va » nulle part. Elle est toujours présente, réfléchissant les différents états du mental. L'homme, par ignorance, identifie ces états mentaux à la Conscience elle-même.

Prenez l'exemple d'une coupe transparente. Si vous y mettez un liquide rouge, la coupe semble rouge. Si vous la remplissez d'une solution verdâtre, elle paraît être verte, mais en

réalité la coupe n'est ni rouge ni verte. Vous pouvez le vérifier en la vidant du liquide rouge ou vert. De même, lorsque vous devenez vide de pensées, de souvenirs, de désirs, d'imaginations, vous goûtez à la Conscience pure, si vous ne vous endormez pas à ce moment-là.

Vous avez identifié la Conscience au mental. Cette identification dure depuis des vies innombrables. Par conséquent, si le mental s'endort ou devient insensible, ou cesse de fonctionner parce que le cerveau, qui est l'instrument du mental, est endommagé, vous avez le sentiment de ne pas être conscient, ou de ne pas avoir de Conscience.

Quelle preuve y a-t-il qu'il n'y a pas de Conscience ? Il doit y avoir quelqu'un qui a vu cet état d'inconscience ; c'est donc impossible. C'est contradictoire. On ne peut jamais faire l'expérience de l'absence de Conscience. Dire qu'il y a un état dans lequel la Conscience est totalement absente est la théorie la plus insoutenable, la plus illogique qui soit, et de surcroît tout à fait impossible à vérifier. Cela revient à dire que Dieu peut être absent du temps et de l'espace.

Au moment de la Réalisation, le mental et l'ego deviennent-ils un ?

Quand survient la Réalisation, votre identification au mental/à l'ego est rompue. L'ego perd son pouvoir et disparaît le temps venu, lorsque les *karmas* (*prarabdha*) du corps sont épuisés. L'âme se libère de l'ego et réalise son modèle, l'Esprit, c'est-à-dire la Conscience éternelle et au-delà du temps.

Quelques signes authentiques de l'aurore de l'Illumination

Pourriez-vous nous parler des signes ou indications qui montrent que l'on est proche de l'Illumination ? Lorsque cela arrive, y a-t-il des précautions particulières à prendre ?

Plus vous progressez vers l'Illumination, et plus vous percevez votre sincérité et votre détermination à l'atteindre. Votre attachement pour le monde, la colère, l'avidité, le désir et l'ego commencent à disparaître. Votre cœur devient plein d'amour et de compassion pour tous, quelle que soit l'attitude d'autrui. Vous commencez à ressentir/avoir un aperçu de la Présence divine en tous lieux, en tant qu'Unité dans la diversité, et diversité dans l'Unité. Vous devenez de plus en plus calme. Il n'y a plus du tout d'excitation en vous. Voilà quelques signes authentiques de l'aurore de l'Illumination. En outre, il est possible que vous ayez des visions de grands saints et sages. Votre mental, le processus de votre pensée et de votre respiration ralentissent. Il est possible aussi que votre corps physique se transforme, paraisse plus détendu, plus beau et qu'un fort champ magnétique attire vers vous les chercheurs de Vérité. Il y a encore d'autres expériences ou signes qui diffèrent selon les personnes.

Les précautions qui sont à prendre c'est de ne pas parler de ses expériences à tout un chacun. Si vous obtenez un pouvoir extraordinaire, ne tentez pas de le montrer. Ne laissez pas l'idée que vous devenez illuminé s'emparer de vous et vous rendre arrogant. A ce stade, ne vous mettez absolument pas à enseigner aux autres. Soyez sans prétention, comme le Divin.

La Réalisation

Les conditions préalables à la Réalisation

Pendant la méditation, je ressens tellement d'amour et aussi la présence de Dieu. Mais après la méditation, je ne garde pas ce sentiment. Que me suggérez-vous ?

Continuez à pratiquer la méditation régulièrement, avec foi et confiance. Faites de la Réalisation de Dieu le « but suprême » de votre vie. Soyez de plus en plus sincère. La pureté totale et le silence du mental sont les conditions préalables à la Réalisation. Faites de la Réalisation une question de vie ou de mort. Alors seulement serez-vous capable de réaliser Dieu et de vous absorber en Lui. Alors seulement pourrez-vous ressentir la présence de Dieu sans cesse.

Pouvons-nous aller plus loin que la Réalisation ?

La Réalisation consiste à être un avec la Source de toute connaissance. Elle signifie qu'il n'y a plus rien à connaître, plus rien à trouver, plus rien à chercher. S'il n'y a pas de limite à une chose, cela sous-entend qu'elle est illimitée. Vous l'avez interprété comme signifiant que la recherche est illimitée. La Réalisation n'est pas la recherche. Elle met fin à toute recherche. Vous avez confondu le terme « Réalisation » avec le terme « recherche », c'est ainsi que cette question vous est venue à l'esprit.

Il me semble que le temps et l'effort sont nécessaires pour atteindre la perfection dans la sadhana. *D'autre part, c'est*

par la grâce de Dieu que l'on parvient à l'Illumination. Pourriez-vous expliquer la relation entre les deux ?

Le chercheur spirituel, pour sa part, doit avoir une aspiration très profonde à réaliser Dieu et s'y consacrer totalement, en pratiquant une *sadhana* à la recherche de la Vérité, en sublimant toutes ses énergies psychophysiques et en les orientant vers le but auquel il/elle aspire. Dieu, de son côté, doit accorder une grâce particulière, illimitée, divine, qu'Il destine tout spécialement au chercheur. La sincérité durable, le zèle, l'aspiration intense et non divisée du chercheur en quête de Dieu, attirent la grâce du Divin.

Quand cette quête spirituelle (*sadhana*) du chercheur de Vérité et la grâce de Dieu se rencontrent, survient ce que l'on appelle la Réalisation de Dieu.

L'éveil, la Réalisation et l'Accomplissement

Y a-t-il une différence entre un être éveillé et un Etre réalisé ? Peut-on dire que le savikalpa samadhi *est associé à la Conscience et le* nirvikalpa samadhi *à la Réalisation ? Le Guru extérieur peut-il être pour moi un miroir me permettant de découvrir ce qui est faux ? Quelles sont les barrières qui dissimulent le Soi ? J'ai le sentiment, quand je pose une question, que ma demande véritable est d'attirer, en même temps que la réponse, votre attention, et de prendre de l'importance à vos yeux pendant un moment.*

L'éveil est le début, la Réalisation est la fin, l'apogée. Un être éveillé a un bref aperçu de la Vérité, mais quand l'éveil s'enracine

en quelqu'un de manière permanente, on peut dire que cet Etre est réalisé. Voilà la différence.

Le *savikalpa samadhi* et le *nirvikalpa samadhi* n'ont rien à voir avec la Réalisation. Il est possible qu'une personne qui a expérimenté le *savikalpa samadhi* ne soit pas éveillée, et un chercheur de Vérité qui a eu un bref aperçu du *nirvikalpa samadhi* peut ne pas être réalisé.

Tout chercheur de Vérité veut parvenir à l'Accomplissement et pour cela, la Réalisation est nécessaire. Il n'y a pas d'autre alternative, d'autre option. Le Guru extérieur est le miroir qui vous révèle ce qui est Réel. Vous pouvez découvrir ce qui est faux grâce à la pensée juste et à la réflexion, et dans ce processus, le Guru extérieur peut aussi vous aider, si vous n'êtes pas très borné, inflexible et profondément attaché à vos croyances préconçues. Le sentiment que quelque chose vous manque, alors même que l'on dispose de tous les conforts et commodités et que l'on peut satisfaire ses désirs, si l'on y réfléchit de façon correcte, peut conduire le chercheur de Vérité à l'éveil. Le premier et dernier obstacle à la Réalisation est l'ego, et uniquement l'ego.

On dit que trois grâces sont nécessaires pour parvenir à réaliser Dieu. Parmi elles, la plus difficile à obtenir est (par ordre de difficulté décroissant) celle qui vient de notre propre mental, puis celle de Dieu, enfin la grâce du Guru.

C'est vrai. Parce que le Guru, ou Dieu, ne vous libèrera jamais de force. Une liberté qui vous est imposée devient pour vous une contrainte. Il faut que vous ayez un désir sincère d'être libre, de réaliser votre Etre véritable ou Dieu, et il faut que vous luttiez, en utilisant toutes vos énergies pour réaliser le Soi. C'est ce que l'on appelle la « grâce du Soi », *atma kripa*.

L'expérience permanente du Divin exige une très longue préparation

Je veux faire l'expérience de Dieu, et non uniquement penser à Lui. Comment puis-je ressentir le parfum de Dieu ?

Le parfum de Dieu ne diffère pas de Lui. Ils existent toujours simultanément et il n'est pas possible de les séparer. Vous ne pouvez pas dire : « Gardez Dieu et donnez-moi Son parfum. » Quand vous réalisez Dieu, Dieu est avec vous, en même temps que Son parfum, et vous êtes aussi avec Dieu. Dieu ne peut être perçu comme un objet tel qu'une chaise, on ne peut penser à lui comme à un objet. Dieu est votre Etre essentiel ; vous ne pouvez Le réaliser qu'ainsi. Dans la Réalisation, la dualité entre sujet et objet, entre amant et aimé disparaît. Tant que la dualité subsiste, ce n'est pas une Réalisation parfaite. Le fait de ressentir Dieu comme étant autre que vous peut vous donner beaucoup de bonheur, mais ce n'est pas le bonheur parfait. Dans toute expérience faite dans la dualité, la conscience est partagée et divisée, il ne peut donc y avoir une expérience intégrale ou un bonheur complet. Cependant, il nous faut partir de là où nous sommes pour nous diriger vers la Réalisation de Dieu.

Celui qui est absorbé par des perceptions et des expériences de dualité ne peut passer immédiatement, d'un seul bond, à l'expérience de non-dualité. Il y a beaucoup d'étapes et plusieurs sortes de ce que l'on appelle *samadhi*, où l'on peut ressentir la présence ou le parfum de Dieu. Ces différents types de *samadhi* sont indiqués dans les *Yoga Sutras* de Patanjali. Parfois, très rarement, il est possible d'avoir un aperçu de l'expérience de la non-dualité, mais il ne dure pas. C'est comme un éclair, qui survient et disparaît immédiatement.

On ne peut avoir l'expérience permanente du Divin qu'après une très longue préparation. On parle d'un éveil soudain. Oui, il peut y avoir un éveil soudain, mais cette soudaineté est une apparence. En outre, l'éveil n'est pas la fin ; ce n'est que le début. J'ai déjà écrit comment vous pouvez ressentir la présence de Dieu, ou progresser sur la voie qui vous permettra de percevoir Son parfum.

Quand vous réalisez que vous voulez revenir chez vous, c'est cela l'éveil

Votre Sainteté, nous retournons chez nous demain...

Où allez-vous ? Quel est votre pays ? Si vous pouviez réaliser d'où vous venez, à qui vous appartenez, vous cesseriez complètement d'aller et de venir. Vous ne pouvez venir que d'un lieu où vous n'êtes pas, n'aller que dans un lieu où vous n'êtes pas, n'est-il pas vrai ?

Etes-vous réellement en train de retourner chez vous ? L'homme est pour ainsi dire en exil, et l'ironie de son sort est qu'il pense ne pas être en exil. Quand vous réalisez que vous voulez revenir chez vous, cela s'appelle l'éveil. C'est le début de la voie de la Réalisation. Ce que l'on appelle l'éveil n'est pas la fin, mais le début de la voie vers la Vérité.

Cela veut-il dire qu'après l'éveil, nous n'avons plus de doutes ?

L'éveil signifie que vous commencez à mettre en doute vos rêves, que vous commencez à voir que l'irréel est irréel. C'est le début de l'expérience de la Réalité.

La défaite de l'ego et la permanence de l'éveil

Comment puis-je reconnaître un Etre réalisé, alors que tant de personnes prétendent l'être ?

Les qualités d'un Etre réalisé, les qualités d'un *sthita prajna*, sont indiquées dans les Ecritures, comme par exemple dans le deuxième chapitre de la *Gîtâ*. Elles ne sont pas énumérées pour que vous puissiez reconnaître un Etre réalisé, mais pour que vous sachiez si vous êtes Réalisé ou pas. Elles indiquent un état intérieur d'Illumination, dont on ne peut juger d'après un comportement extérieur.

Etre « éveillé » ou « illuminé », est-ce la même chose ?

Beaucoup d'enseignants spirituels, en Occident comme partout, prétendent être éveillés. En fait, ils se sont contentés de recueillir des informations. Même si quelqu'un s'éveille, il se met à enseigner et l'éveil redevient à nouveau du sommeil ! En outre, il est possible que l'éveil ne se produise que pour une partie de la personnalité, l'intellect par exemple, alors que les autres parties restent endormies. Dans de tels cas, vous ne verrez aucune transformation d'importance dans la vie de l'être qui se prétend éveillé. Il faut être très patient, attendre longtemps que l'éveil se stabilise dans toutes les parties de sa personnalité. En général, on considère que l'état d'éveil ou d'illumination sont identiques.

Voulez-vous dire que l'ego peut prendre le pouvoir sur celui qui s'est éveillé ?

C'est uniquement l'ego qui crée les faux prophètes. Quand l'éveil survient en vous, il vous rend très humble. L'éveil ne peut devenir

permanent aussi longtemps que votre ego n'accepte pas sa défaite. Habituellement, l'éveil survient en un éclair : vous voyez le monde tel qu'il est et votre propre Soi dans sa Nature essentielle. Il se produit généralement quand le mental cesse de penser, dans l'état de veille. Aussi longtemps que le mental et les autres parties de la personnalité ne sont pas complètement purifiés, l'éveil, même s'il se produit, ne peut durer longtemps.

Lisez les biographies des grands Etres tels que le Seigneur Bouddha, Shri Ramakrishna, Shri Ramana Maharshi, le Seigneur Jésus, etc. La plus grande partie de leur vie, pendant un grand nombre d'années, a été consacrée à la purification. Nous ne connaissons les événements de la vie de Jésus qu'après le début de son enseignement. Personne ne sait comment il a passé les nombreuses années précédentes. Un être éveillé ne peut être dominé par son ego. Il est le maître de son ego.

La Réalisation du Soi survient grâce à l'expérience non-duelle faite dans le *nirvikalpa samadhi*

Comment le concept d'unité apparaît-il à une personne qui s'unit à la Réalité suprême ? Est-ce comme un morceau de fer mis dans le feu qui rougit (le fer prenant alors des attributs subtils du fer, mais gardant quelques-uns de ses aspects grossiers), ou comme une goutte d'eau rencontrant l'océan, qui s'absorbe totalement en lui et perd toutes ses limites, toutes ses dimensions ?

L'Unité n'est pas un concept. C'est la Réalité ultime. Le mental est incapable de la saisir. Le concept d'unité que forge le mental ne peut même pas être exprimé totalement et véritablement par les deux exemples que vous avez donnés par écrit. Le fer mis

dans le feu ne devient jamais le feu ; simplement, il chauffe et il rougit en raison de son contact avec le feu. Mais si on l'en retire, il noircit et refroidit peu à peu. Il ne devient jamais un avec le feu. Il emprunte seulement les qualités du feu quand il est en lui.

Une goutte d'eau de l'océan, bien qu'elle ait les mêmes qualités que l'océan, peut être séparée de lui. Donc cet exemple n'est pas très convaincant non plus. Il serait plus exact de dire que toutes les âmes sont comme des vagues dans l'océan de la Conscience infinie. Vous ne pouvez séparer une vague de l'océan, n'est-ce pas ? L'océan apparaît sous la forme des vagues. Qu'il ait des vagues ou non, c'est le même océan. Mais aucun exemple n'est parfait à tous égards. L'exemple est donné afin que le mental puisse concevoir une image mentale adéquate de la Réalité.

Pendant la méditation, l'énergie vitale se met à circuler, ce qui produit un état de vacuité. Mais le « je » est toujours là. Comment parvenir à la Réalisation du Soi ?

Il y a tant d'étapes dans la méditation, et beaucoup, beaucoup d'expériences intérieures peuvent se produire pendant ce temps. Quand on est préoccupé par quelque activité extérieure, comment pourrait-on avoir une expérience intérieure ? La Conscience est présente dans tous les états : veille, rêve, sommeil profond, aussi bien que dans la méditation. La Réalisation du Soi survient grâce à l'expérience non-duelle faite dans le *nirvikalpa samadhi*, quand l'objet de l'expérience, l'expérience et l'expérimentateur deviennent un.

Cette expérience peut-elle se produire à n'importe quel moment, dans n'importe quelle situation ?

Cette expérience peut se produire de façon soudaine, alors que vous êtes assis en méditation. Très rarement, elle peut survenir quand vous ne pratiquez pas la méditation assise. Quand cette expérience se produit, le processus mental s'arrête. L'expérience ne dure pas longtemps. Elle apparait en un éclair et disparaît. Dans la Réalisation, l'expérience se stabilise et devient permanente. Il est possible d'avoir eu cette expérience sans être parvenu à la Réalisation.

Prescrivez-vous de suivre une voie particulière pour réaliser le Soi ?

Pour atteindre la Réalisation, je ne recommande pas la même voie à tous les chercheurs.

Qui sait quand le miracle de la Réalisation de Dieu se produira ?

Parfois la Réalisation de Dieu semble à portée de main, d'autres fois il semble qu'il faudra des années pour y parvenir et l'on se demande si elle n'est pas destinée uniquement à quelques êtres bénis.

Oui, c'est exactement comme vous l'avez écrit. Il en est ainsi parce que votre mental ne cesse d'osciller. Quand il est relativement apaisé et inspiré, il vous semble que Dieu est très près. Quand votre mental est déprimé, Dieu vous semble loin.

En outre, la Réalisation de Dieu n'est pas uniquement le résultat de vos efforts. Elle nécessite aussi que Dieu accorde sa grâce sans limite. Chaque fois que l'effort personnel sincère du

chercheur de Vérité et la grâce spéciale de Dieu se rencontrent, le miracle de la Réalisation de Dieu se produit. Qui sait quand ce moment viendra ? Il peut arriver sous l'impulsion de l'instant, de façon inattendue, ou ne pas se produire après des milliers de vies d'efforts. Le chercheur de Vérité doit se mettre en route avec cette idée à l'esprit. Vous devez avoir de la patience et de la persévérance, mais une telle patience n'est possible que si vous avez « brûlé tous les ponts » derrière vous, et que vous ne pouvez revenir en arrière. Aussi longtemps qu'il y a dans votre mental un iota de désir de tourner le dos à Dieu, vous ne pouvez atteindre la Réalisation. Si vous vous êtes fixé cinq ans, dix ans, dix vies ou cent vies pour essayer de réaliser Dieu, la Réalisation ne viendra probablement pas à vous et vous devriez être prêt à être déçu. Vous ne pouvez fixer un cadre temporel pour la Réalisation de Dieu. Peut-être devrez-vous mourir mille fois afin d'avoir la Vie éternelle. Poser une condition quelle qu'elle soit à la Réalisation de Dieu prouve un manque d'intérêt total et d'amour pour Dieu. L'amour ne souffre aucune condition de temps ou d'espace. Il est toujours inconditionnel !

Dans la Plénitude, il y a une joie inconditionnelle qui est expérimentée éternellement

Je suis très reconnaissant au Soi suprême de m'avoir permis de passer quelques jours en votre compagnie, en ce lieu merveilleux. Je vous remercie du fond du coeur. Hier soir, votre darshan *a été pour moi un grand enseignement. Quand je vous ai vu lire le journal, j'ai eu un choc. Soudain, j'ai pu voir d'un côté l'enfant intérieur avec ses attentes, ses exigences, et de l'autre la Conscience infinie qui n'a besoin*

de rien. A ce moment-là, il n'y avait rien à chercher, rien à attendre. Mais maintenant, à l'instant où j'écris, j'attends peut-être à nouveau quelque chose de vous ! Grâce à votre contact, j'ai commencé à aimer Dieu.

Est-ce un crime de lire les journaux ? Vous vous trompez si vous croyez que je lis les publicités dans les journaux. Quand je lis les journaux (occasionnellement, bien sûr), il me semble voir la façon dont le Divin joue en ce monde. Je ne lis pas les journaux sous l'angle politique.

N'avoir besoin de rien, cela signifie aussi la Plénitude. Et lorsque cette expérience du « rien » se produit, les termes « avoir besoin » ne sont plus pertinents. Le « rien », c'est la Plénitude, où il n'est pas question d'avoir besoin de quoi que ce soit. Dans la Plénitude, il y a une joie inconditionnelle dans toutes les situations et les conditions, qui est expérimentée éternellement. Voulez-vous dire que ceux qui ne lisent pas les journaux n'ont besoin de rien ?

Nous avons apprécié votre compagnie. Je vois en vous un immense potentiel de Réalisation de la Vérité. L'amour de Dieu purifie le mental et clarifie la vision du chercheur de Vérité. Il est le moyen tout autant que la fin. « Dieu » et « Vérité » sont synonymes.

Vous voyagez à la recherche de la Vérité, comme vous nous l'avez dit il y a quelques jours. Les voyages vous donnent bien des expériences de la manifestation du temps et de l'espace, des noms et des formes. Cela peut être nécessaire jusqu'à un certain point. Mais la Réalisation de ce qui s'est manifesté, la Réalisation du substrat de toutes les manifestations, la Réalisation de la Conscience divine, éternelle et au-delà du temps ne survient ou ne se produit que lorsque l'on s'arrête complètement. Quand vous courez, vous ne pouvez même pas voir une chaise sous sa forme véritable. Le monde est ce que perçoit un mental en

mouvement. Quand le mental s'arrête, vous réalisez l'Eternité qui est au-delà du temps.

Vous ne pouvez réaliser Dieu que dans une forme humaine

Si le mental n'est pas équilibré, pouvons-nous nous unir à Dieu et parvenir au nirvana *?*

Seul celui qui est parvenu à maîtriser totalement son mental et à réaliser intégralement la Nature véritable de son Etre en cette vie atteint le *nirvana* après avoir quitté son corps mortel.

Si le Divin n'est pas découvert ici et maintenant, Il ne peut être trouvé une fois que l'âme a quitté ce corps physique. Comment une personne habitée par les passions et les désirs peut-elle réaliser le Divin ? Il ou elle ne parvient même pas à la paix ordinaire au quotidien. Il ou elle est continuellement ballotté(e) sur l'océan de ce *samsara*, le monde du temps. Pour parvenir au *nirvana*, il faut que le mental soit complètement purifié et calme.

Si nous voulons réaliser Dieu, nous avons besoin de temps pour abandonner tous nos attachements à notre famille, etc. Dans ce cas, il faudra peut-être prolonger notre vie pour que nous puissions obtenir la Réalisation avant de mourir.

Il est possible de prolonger votre vie en termes de jours, de mois et d'années mais pas en termes d'énergie vitale. Chaque être humain a reçu un quota fixé d'avance d'énergie vitale, selon ses *karmas* passés. Si vous dépensez cette énergie sans compter, la durée de la vie se raccourcit ; si vous dépensez votre énergie vitale parcimonieusement, il se peut que vous viviez plus longtemps.

Quand vous vous tracassez, vous dépensez davantage d'énergie vitale.

Vous ne pouvez réaliser Dieu qu'en étant dans une forme humaine. Si vous n'avez pas réalisé Dieu pendant votre vie, comment le réaliserez-vous dans la mort ? Vous devez réaliser Dieu ici et maintenant.

Il n'y a pas de Libération universelle. La Libération est individuelle et personnelle

La libération universelle est-elle possible ? La Libération universelle survient-elle en ce monde phénoménal ?

Je ne comprends pas ce qu'est la « Libération universelle » ! L'univers n'a ni commencement ni fin. Il est le jeu de la Conscience-Energie infinie, qui se poursuit éternellement. Il y a des périodes où l'univers prend la forme d'une graine dans laquelle disparaissent tous les noms et les formes ; cette graine est ancrée en Dieu, son support, qui est Conscience-Energie infinie, au-delà du temps. Mais les mondes cachés des noms et des formes recommencent à surgir de cette graine, et c'est ce que l'on appelle « manifestation ».

Ce processus où l'univers se manifeste et retourne à l'état non manifesté de graine se poursuit éternellement. C'est comme l'inspiration et l'expiration de l'Etre universel. Il n'y a pas de libération universelle en tant que telle. Mais un individu peut être libéré de ses errances dans le cercle vicieux de l'univers. Il peut se fondre dans le substrat de l'univers, devenir un avec lui. Par conséquent, j'ai dit ailleurs que la Libération est individuelle et personnelle.

Ne sommes-nous pas tous reliés les uns aux autres ?

Le fait d'être reliés ne signifie pas que si une personne est libérée, tous devraient l'être également. S'il en était ainsi, lorsque le Seigneur Bouddha est parvenu à la Libération, tout le monde aurait été libéré.

Et qu'en est-il de l' « Un sans second » ?

L' « Un » dont vous parlez est au-delà de l'attachement et de la Libération. Ces deux termes ne s'appliquent pas à Lui. C'est l'individu qui est attaché et qui se libère et il y a d'innombrables individus.

Afin de réaliser que le monde est le jeu du Divin, commencez par réaliser Dieu

La création et la dissolution de l'univers sont-elles un jeu divin ?

Oui. Cependant, pour vous, est-ce un jeu divin de façon concrète dans votre vie, ou simplement une théorie ? Vous ne pouvez connaître ou ressentir le jeu divin à moins de connaître Dieu directement et de première main. Vous essayez de mettre la charrue avant les bœufs. A moins de commencer par réaliser Dieu, vous ne pouvez réaliser que le monde est la manifestation ou le jeu de Dieu. Dire que le monde est la manifestation de Dieu, sans réaliser directement Dieu, ce sont des paroles en l'air.

Un saint Soufi vint trouver Rabia, qui vivait seule dans une hutte qu'elle fermait de l'intérieur, vivant dans le souvenir constant du Divin. Elle se trouvait à Basra en Iraq, lieu qui est très

chaud en été. Ce jour-là était nuageux et très agréable. Le saint Soufi appela Rabia de l'extérieur : « Rabia, que faites-vous à l'intérieur ? Venez et voyez comme on est bien dehors, venez voir les nuages, sentir le vent frais qui souffle. Sortez pour voir la beauté de la manifestation de Dieu. » Rabia répondit de l'intérieur de la hutte : « J'apprécie ce que vous dites. Vous êtes un grand saint et avez réalisé que le monde est la manifestation de Dieu. Mais pour réaliser Dieu, dont ce monde est la manifestation, il faut entrer à l'intérieur de soi. Vous goûtez la manifestation, tandis que je goûte Celui dont elle émane. »

La plupart des gens se contentent de parler de théories « au sujet de » Dieu et de Sa manifestation, sans réaliser Dieu ni dans Sa Nature pure et essentielle, ni dans Sa manifestation.

Beaucoup de grands sages réalisés ont leur propre monde. Vous pouvez en avoir une vision.

J'ai lu dans un livre que le Christ est toujours vivant maintenant, dans un corps. Est-ce possible ?

Le Christ est un état d'Illumination parfaite. Jésus était l'incarnation de cet état. Si vous comprenez Jésus de cette façon, il peut y avoir une incarnation du Christ dans le monde même maintenant – parce que le monde ne devient jamais totalement dépourvu d'êtres illuminés à quelque moment que ce soit.

Il y a un monde subtil dans le milieu universel, où Jésus vit toujours sous la même forme, en compagnie de beaucoup de ses dévots qui sont allés dans ce monde après leur mort terrestre. Vous pouvez avoir en méditation une vision de Jésus et de son *loka*. Elle peut survenir d'elle-même quand votre mental est en harmonie avec la longueur d'onde de ce monde, ou vous pouvez

en avoir une vision grâce à une pratique délibérée de la méditation orientée dans cette direction.

Beaucoup de grands sages réalisés ont leur propre monde (*loka*) dans le milieu universel. Vous pouvez avoir la vision, en méditation, de beaucoup de sages, même s'ils ont quitté leur corps physique et cette terre. Ces mondes ou *lokas* sont phénoménaux, tout comme notre monde sur cette terre, bien qu'ils durent beaucoup plus longtemps que le monde terrestre. Lors de *mahapralaya*, la grande et ultime dissolution de l'univers entier, ces Etres réalisés et leurs mondes s'absorbent en *Brahman*, la Conscience infinie, divine. Rien n'est indépendant de la Conscience divine infinie.

Un haut niveau de méditation est-il nécessaire pour avoir des visions de saints et de sages ?

Oui, un niveau assez élevé, mais pas le plus élevé. Lorsque l'on atteint le plus haut niveau de méditation, toutes les visions cessent.

Où se trouve le Shiva-loka *? Est-il en moi, ou en dehors de moi ?*

Il y a d'innombrables mondes (*lokas*). Ils représentent différents niveaux de conscience. Tous les saints puissants qui ont quitté leur corps physique, de même que les déités et les *avataras,* ont leur propre *loka*. Il y a le *Shiva-loka*, il y a un *loka* du Christ, de même qu'un *loka* du Bouddha et un *loka* de Krishna. Les dévots de ces *avataras* ou déités vont dans leurs *lokas* après la mort. Quelques-uns reviennent sur terre, selon leurs *karmas*. Les autres y restent et finalement s'absorbent en le Divin quand cette déité, cet *avatara* ou ce saint se fond en le Divin.

Il y a deux sortes de *mukti* ou Libération. L'une est appelée *krama mukti*, i.e. la Libération par étapes. Les dévots qui vont d'abord dans le *loka* de leur *Ishta* et finalement s'absorbent dans le Divin suivent la voie de la Libération par étapes. Mais ceux qui ont réalisé directement leur Nature divine, en cette vie même, ne vont nulle part ; ils sont totalement libérés dès qu'ils quittent leur corps physique. Quand ils vivent dans leur corps physique, ils sont appelés *jivanmuktas*.

Pour réaliser votre Nature divine vous n'avez rien à faire, si ce n'est d'être conscient

Compte tenu des conditions dans lesquelles j'ai commencé ma sadhana, *il me semble tout à fait impossible de parvenir à la Réalisation en cette vie. Que dois-je faire ?*

Chacun a la potentialité de réaliser Dieu. La Réalisation est toujours hors du temps. Vous n'avez pas à faire quoi que ce soit pour réaliser Dieu. Vous avez à défaire, et à vous abandonner. Pour obtenir quelque chose de temporel, l'action et le temps sont nécessaires. Pour réaliser votre Nature divine, véritable, vous n'avez rien à faire, si ce n'est d'être conscient. Vous êtes déjà en Dieu.

Tournez votre attention vers Lui, et vous Le verrez, ici et maintenant. Vous pouvez Le voir ici et maintenant si vous avez les yeux pour voir. En fait, vous les avez déjà. Ne les gardez pas fermés. Gardez les yeux ouverts, et vous Le verrez. Vous avez fermé volontairement les yeux et vous dites que vous ne pouvez pas Le voir.

Dieu ne peut jamais être trouvé dans l'avenir. On le trouve toujours ici et maintenant. Vous êtes comme un poisson assoiffé

dans l'océan ! Vous n'avez pas besoin d'aller où que ce soit, de parvenir où que ce soit. Il vous faut vous arrêter et voir. Vous ne pouvez voir quoi que ce soit sous sa forme véritable quand vous courez, n'est-ce pas ? Pour voir, vous devez vous arrêter. Votre mental doit s'arrêter.

Avec le mental, nous voyons des formes. Que verrons-nous lors de l'arrêt du mental ? Dieu sans forme ?

Quand votre mental s'arrête, c'est vous-même que vous voyez. Quand il est en mouvement, vous voyez les autres. Quand votre mental s'arrête, vous voyez l'Esprit qui est au-delà du temps. Quand il est en mouvement, vous voyez le monde.

La plus haute expérience spirituelle à laquelle on puisse parvenir grâce à la méditation

Je ne connais pas ma motivation spirituelle réelle et ma sincérité. J'ai beaucoup de doutes au sujet de ma propre recherche. Que dois-je faire ?

Si vous avez des doutes, vous devriez essayer de les dissiper. La sincérité dans l'effort, quel qu'il soit, est très importante ; on ne peut réussir aucune entreprise si l'on ne suit pas un but de façon conséquente.

La spiritualité signifie la Réalisation de l'Esprit qui est le substrat du corps/mental. L'homme se compose de trois parties : le corps, le mental et l'Esprit. Du point de vue spirituel, seule la Réalisation de l'Esprit peut donner à l'homme le vrai bonheur et la liberté. Si vous ressentez l'unité du chercheur et de ce qui est

cherché, vous n'avez pas besoin de méditer. Sinon, la pratique de la méditation vous conduira en fin de compte à une expérience non-duelle dans laquelle le sujet et l'objet, celui qui voit et ce qui est vu deviennent un. C'est la plus haute expérience spirituelle à laquelle on puisse parvenir grâce à la méditation. La Réalisation de cette expérience non-duelle n'est pas la voie. C'est le terme auquel la voie conduit.

Différence entre la Réalisation de Dieu et la Réalisation du Soi

La Réalisation de Dieu et la Réalisation du Soi libèrent toutes deux le chercheur de Vérité

Y a-t-il une différence entre Réalisation de Dieu et Réalisation du Soi ?

Oui et non. En essence, il n'y a pas de différence entre l'Esprit de Dieu et l'Esprit de l'âme. La différence entre eux est exactement comme celle entre un homme et une femme. Dieu est tout-puissant, omniscient et présent en tous lieux, mais l'âme individuelle n'est pas toute-puissante et omnisciente ; elle est enfermée dans le corps physique et le mental. Il y a un dénominateur commun à l'âme et à Dieu : l'Esprit. Il est appelé Divinité suprême ou *Brahman*. L'âme est féminine par rapport à Dieu et à la Nature.

Dans la terminologie de l'Inde, il y a quatre concepts : *Brahman, Ishvara, jiva, prakriti*. *Brahman* ou la Divinité Suprême est commun à *Ishvara, jiva* et *prakriti*. Le terme « Soi » est habituellement utilisé pour l'Esprit ou *Brahman*. En réalisant

le Soi, vous ne devenez pas tout-puissant et omniscient ; vous devenez conscient de la Conscience qui est au-delà du temps, de l'Esprit qui est libre de tous les attributs : il n'a pas de dimensions, il n'est ni grand ni petit, il est hors du temps et de l'espace, libre de la naissance et de la mort. En réalisant le Soi, vous êtes libéré et sortez du cercle vicieux de la naissance et de la mort, le soi-disant « monde phénoménal ». Cette Conscience au-delà du temps est synonyme de Béatitude et d' « Etre pur ».

Brahman est Existence absolue (Béatitude, Conscience et Amour), tandis qu'*Ishvara* est l'énergie de *Brahman.* La Réalisation de Dieu signifie que vous devenez conscient de cette énergie consciente suprême qui crée, contrôle, gère, maintient et aussi détruit le monde du nom et de la forme en même temps. La Réalisation de Dieu et la Réalisation du Soi libèrent toutes deux le chercheur de Vérité. On peut avoir les deux, la Réalisation de Dieu et celle du Soi, ou seulement la Réalisation du Soi sans l'Expérience de Dieu.

Y a-t-il une progression dans les différentes sortes de Réalisation ?

Certains chercheurs spirituels ont d'abord la Réalisation de *Saguna Brahman*, et ensuite la Réalisation de *Nirguna Brahman.* D'autres ont d'abord la Réalisation de *Nirguna Brahman*, puis celle de *Saguna Brahman.* Certains ne parviennent qu'à la Réalisation de *Nirguna Brahman*, d'autres uniquement à celle de *Saguna Brahman.* Certains n'ont aucune Réalisation, ils collectent simplement des informations sur *Nirguna Brahman* et *Saguna Brahman* en étudiant des livres. Certains n'ont ni la Réalisation, ni des informations justes. D'autres n'ont aucune information, ni juste ni fausse ; ils vivent comme des animaux.

Cela signifie-t-il que nous pouvons avoir l'expérience de Nirguna Brahman, *et cependant n'avoir aucune expérience de* Saguna Brahman *?*

Shri Aurobindo a eu d'abord l'expérience de *Nirguna Brahman*, le Seigneur Bouddha également. Beaucoup d'autres sages ont eu aussi en premier lieu l'expérience de *Nirguna Brahman*. Il est possible de n'avoir que l'expérience de *Nirguna Brahman* ou uniquement celle de *Saguna Brahman*. Dans ce contexte, *Saguna Brahman* désigne le Dieu personnel.

Quelle sorte de Réalisation puis-je espérer avoir en cette vie ?

Il ne suffit pas d'espérer ou de souhaiter. Il faut avoir une aspiration ardente à parvenir à la Réalisation intégrale du Divin et travailler de tout son cœur à l'obtenir.

La Réalisation du Soi vient par la voie de l'investigation, La Réalisation de Dieu vient par la voie de l'amour

Depuis plus d'une semaine, je me demande : « Qui suis-je ? ». La question suivante est « Qui est Dieu ? ». Si j'arrive un jour à trouver la réponse à cette question, deviendrai-je ivre de Dieu ?

Quand vous parvenez à réaliser « Qui suis-je » en dépassant la conscience mentale et en vous immergeant dans la méditation non-duelle, il n'y a pas d'ivresse de Dieu. Il n'y a pas de sujet différent d'un objet ; rien ne devient ivre de quelque chose qui est différent de lui. C'est la Réalisation du Soi immuable. L'ivresse de Dieu est

l'état d'absorption totale du mental du dévot en Dieu, qui est le Créateur, le Préservateur et le Destructeur de cet univers, et aussi l'Amour suprême ; il est le Bien-aimé de toutes les créatures. Cet état d'ivresse de Dieu vient habituellement en suivant la voie de l'amour et de la dévotion. Il conduit finalement à la Réalisation de la conscience du Soi, à l'Accomplissement.

Ne mêlez pas les deux voies. L'une est la voie de l'investigation, l'autre la voie de l'amour. Sur la voie de l'amour, la question de l'investigation ne se pose pas. Quand vous tombez amoureux d'une personne, faites-vous des recherches afin de savoir qui elle est ? Vous demandez-vous si elle est pauvre ou riche, avec ou sans emploi, musulmane, chrétienne, hindoue, juive, française ou anglaise ? L'amour véritable ne tolère pas de telles investigations.

Vous tombez amoureux de Dieu sans savoir qui Il est, ni où Il est. Simplement, vous tombez amoureux. A vrai dire, au niveau intellectuel, celui à qui cela arrive peut sembler fou. Il y a très, très peu d'êtres qui tombent amoureux de Dieu sans aucune raison. C'est sans motif, vous ne savez pas le pourquoi de Dieu, ce qu'il est, pourtant il y a en vous une très forte attirance pour Lui. Vous pleurez pour Lui, vous Lui parlez dans vos rêves, vous jouez avec Lui dans vos pensées, vous sentez Sa présence invisible en vous et en dehors de vous, et vous ne pouvez empêcher que votre personnalité tout entière soit possédée par ce que vous appelez Dieu – c'est cela, l'ivresse de Dieu. J'ai vécu moi-même ce type d'expérience pendant longtemps. Je ne me préoccupais pas de savoir qui était Dieu, et pourtant je ne pouvais L'oublier.

La Réalisation de l'Absolu

Puisque les lokas *font partie de la manifestation, pouvons-nous les franchir directement, les dépasser d'un bond ?*

Il faut goûter tout d'abord l'expérience de la pure Conscience. Si l'on se laisse entraîner dans les *lokas* et les différents niveaux de conscience, il est possible que l'on soit distrait et incapable de réaliser la pure Conscience. Tous les *lokas* font partie de la manifestation. Il est possible de s'élever à des plans de manifestation de plus en plus hauts, mais ce n'est pas la Libération. Tout d'abord, réalisez votre Nature véritable, et ensuite vous pourrez, si vous le voulez, apprécier le jeu et la manifestation du Divin. Il est vrai que la Réalisation de l'Absolu comprend la Réalisation de la pure Conscience, et aussi la Réalisation de la Conscience dans sa manifestation divine.

Qu'obtenons-nous en faisant l'expérience de notre Nature divine ?

L'expérience directe de votre Nature divine essentielle vous rend totalement accompli. Votre désir de connaissance est complètement satisfait. En réalisant votre Nature divine, vous connaissez l'essence de tout ce qui est.

Il peut y avoir d'innombrables ornements faits d'or. Quand vous connaissez l'or, vous connaissez tous les ornements en or. Vous n'avez pas besoin de connaître les divers ornements dans leurs formes particulières pour savoir ce qu'est l'or. Ou, lorsque vous connaissez le coton, vous connaissez tous les vêtements en coton. Il y a deux termes dans les Ecritures :

• *sarvavid* : celui qui connaît l'*Atman*. Il connaît l'essence spirituelle de tout.

• *sarvajna* : celui qui connaît dans les moindres détails les noms et les formes de toutes choses. Dieu ou *Ishvara* est *sarvajna*. Il est le Seigneur tout-puissant et omniscient.

L'état de méditation non-duelle et l'état d'absorption totale

Comme j'étudie les Yoga Sutras, *je voudrais mieux comprendre « samprajnata » et « asamprajnata samadhi ».*

Le terme « *samadhi* » est composé de deux mots, « *sama* » et « *dhi* ». « *sama* » désigne le « silence » ; « *dhi* » signifie « buddhi ». Quand votre intellect devient silencieux, l'état dans lequel il n'a ni doutes, ni recherches, ni pensées, ni désirs, est appelé « *samadhi* ». « *asamprajnata samadhi* » est l'état de méditation non-duelle dans lequel le sujet et l'objet, celui qui voit et ce qui est vu, celui qui connaît et ce qui est connu deviennent un ; la Conscience demeure, dans sa pureté essentielle, originelle. Toutes les dualités prennent fin dans l'« *asamprajnata samadhi* ». D'autre part, « *samprajnata samadhi* » est un état dans lequel le mental est totalement concentré sur son but, focalisé sur une pensée unique, à l'exclusion de toutes les autres pensées. C'est un état d'absorption totale, mais les dualités : celui qui connaît et ce qui est connu, le chercheur et ce qui est cherché, sont encore présentes.

Comment puis-je mettre en pratique le japa *dans le « samprajnata samadhi » ?*

Dans le « *samprajnata samadhi* », le *mantra* s'arrête, mais le mental est totalement absorbé dans la signification du *mantra*.

Vous devez vous établir dans l'Expérience absolue

Tant que l'on reste seul, on peut ressentir très concrètement la présence de Dieu, mais cela ne dure pas lorsque l'on n'est plus dans la solitude. Pourquoi ?

Oui, c'est vrai. Aussi longtemps que l'expérience de la présence de Dieu ne s'est pas stabilisée et muée en Réalisation, on a le même sentiment que vous. Je l'éprouvais autrefois moi aussi. Un mystique a dit la même chose après être descendu des montagnes, où il était totalement absorbé dans la Conscience de Dieu, et avoir commencé à se mêler aux gens. Il a eu le sentiment que « quelque chose » lui avait été retiré.

Quelle est la meilleure situation pour parvenir à cette stabilisation, la vie en solitude ou l'activité ?

Cela dépend de vous, de la façon dont vous êtes capable de stabiliser votre expérience spirituelle. Ce qui importe, c'est de parvenir absolument à la Réalisation qui ne vous abandonne jamais, quelle que soit la situation. En fait, ce n'est pas dans l'expérience, mais dans l'Expérience absolue (« Experiencing »), que vous devez vous établir. L'expérience va et vient, l'Expérience absolue est constante et incessante. Toute expérience spirituelle importante laisse une impression très profonde sur votre subconscient, aussi bien que sur votre mental conscient. Par conséquent, les expériences spirituelles ont leur utilité. Elles vous aident à parvenir à l'Expérience absolue.

L' « Expérience absolue », est-ce la même chose que l'état de témoin ?

L ' « Expérience absolue » est la conscience ininterrompue. Elle est constante et présente dans tous les états. Elle est présente dans l'ignorance, tout comme dans la sagesse. Vous ne pouvez jamais être sans elle. Elle peut avoir un objet ou non. Quand la conscience a un objet, que l'on observe sans penser, cette conscience est appelée « conscience-témoin ». L'état de témoin est, pour ainsi dire, la conscience qui va dans une direction, mais sans être engagée dans ce vers quoi elle se dirige. L'expérience va et vient. L' « Expérience absolue » est au-delà du temps. Elle nous est facilement accessible, mais nous ne sommes pas disponibles pour elle.

OM OM OM

Glossaire

Glossaire

Les mots sanskrits sont écrits ici sans signes diacritiques. Les définitions des termes techniques philosophiques ne sont pas exhaustives mais correspondent généralement à la manière dont ces termes ont été utilisés dans le contexte de ce livre.

acharya : un érudit ; un connaisseur des *Vedas* et d'autres Ecritures ; un enseignant.

advaita : littéralement : « non duel » ; se réfère souvent à l'*Advaita Vedanta* de Shankaracharya, selon lequel rien n'existe hormis *Brahman*, qui est la Réalité, l'Un sans second.

Advaita Vedanta : école du *Vedanta* la plus influente, exposée principalement par Shankaracharya. Elle affirme l'identité totale entre *Brahman* (la Réalité ultime), *jivatma* (l'âme individuelle), *Prakriti* et ses innombrables manifestations, et affirme que l'apparente multiplicité n'est que phénoménale et illusoire. Non seulement la philosophie de l'*Advaita Vedanta* décrit la nature de *Brahman*, mais elle donne, tout comme l'*Ashtanga Yoga*, une voie/discipline pratique pour atteindre le but de la Libération et la Réalisation directe de *Brahman*. Celle-ci comporte sept branches :

1. viveka : discrimination entre le Réel et l'irréel.

2. vairagya : esprit de détachement ou de désintérêt vis-à-vis de tout ce qui est transitoire et phénoménal, que cela appartienne à ce monde ou à d'autres mondes.

3. shamadi-shatka (ou **shat sampatti**) : les six vertus essentielles : *shama* (paix de l'esprit), *dama* (contrôle de soi), *uparati* (retrait du mental des objets des sens), *titiksha* (patience ou endurance), *samadhana* (concentration du mental) et *shraddha* (foi).

4. mumukshutvam : profonde aspiration pour la Libération.

5. shravana : écoute attentive des enseignements du Guru.

6. manana : profonde et continuelle réflexion sur l'enseignement reçu.

7. nididhyasana : contemplation sur la pensée/idée védantique émergeant de cette profonde réflexion.

ajna chakra : le sixième des sept *chakras* ou centres d'énergie ; il est situé au niveau du front, entre les deux sourcils; on le considère comme le centre de la vision spirituelle, des idées et de la connaissance. La méditation sur une forme ou une pensée divine s'effectue au niveau de ce *chakra*.

akarma : littéralement, « sans *karma* » ; *karma* accompli sans le sentiment d'être l'auteur de l'action, mais en pleine conscience, par celui qui a réalisé son véritable Soi en tant qu'*akarta-abhokta*. *Akarma* n'engendre aucun fruit, bon ou mauvais, et ne lie pas l'âme, car elle n'a plus le sentiment d'être celle qui agit.

akasha : éther, espace ; le premier et le plus subtil des cinq principaux éléments constitutifs de toute la manifestation, physique et subtile.

anahata chakra: le quatrième des sept *chakras* ou centres d'énergie ; il est situé au milieu de la poitrine, légèrement décalé

par rapport au cœur physique ; il est considéré comme le centre des émotions, des sentiments et des sons.

ananda : littéralement : « Félicité », « Béatitude » ; un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Sat* et *Chit*. On utilise aussi communément *ananda* pour désigner la joie.

anirvachaniya : indéfinissable, ineffable, insondable.

anusthana : pratiques religieuses associées à certains vœux, en vue d'atteindre et de satisfaire certains désirs terrestres ou de croître spirituellement dans la *sadhana*.

asamprajnata samadhi : autre nom pour le *nirvikalpa samadhi* ; état non duel (voir **samadhi**).

asana : voir **Ashtanga Yoga**.

ashram :

1. demeure d'un saint ou d'un sage ; lieu de pratique spirituelle (*sadhana*) pour les chercheurs et les ascètes.

2. au pluriel, désigne les quatre stades de la vie selon l'ancienne tradition hindoue : *brahmacharya*, *grihastha*, *vanaprastha* et *sannyasa*. En considérant que la moyenne de la vie humaine est de 100 ans, *brahmacharya ashram* est la période des 25 premières années, durant laquelle on acquiert une éducation académique, morale, spirituelle et religieuse ainsi qu'une connaissance de la vie tout en gardant le célibat. *Grihastha ashram*, entre 26 et 50 ans, se réfère à la période maritale d'un chef de famille, durant laquelle il gagne sa vie par des moyens honnêtes et mène une vie droite et équilibrée.

Vanaprastha ashram, entre 51 et 75 ans, se réfère à la période durant laquelle on se détache des liens familiaux et où l'on mène une vie consacrée à l'étude des saintes écritures et au service désintéressé, se préparant ainsi au *sannyasa*. *Sannyasa ashram*, entre 76 et 100 ans, se réfère au dernier stade, durant lequel on coupe tous les liens terrestres et où l'on vit exclusivement pour la Réalisation de Dieu.

Ashtanga Yoga : un des six systèmes classiques de la philosophie indienne, exposé par Maharshi Patanjali, aussi communément appelé *Patanjali Yoga*, *Raja Yoga* ou *yoga*. Ce n'est pas uniquement un système philosophique mais également une discipline psycho-physique yoguique très scientifique, comprenant huit branches.

Les cinq premières correspondent aux branches extérieures :

1. yama : littéralement : « contrôle » ; il existe cinq *yamas* : *ahimsa* (non-violence), *satya* (conduite droite), *asteya* (honnêteté), *brahmacharya* (célibat) et *aparigraha* (non-possessivité).

2. niyama : ils sont aussi au nombre de cinq : *shaucha* (pureté intérieure et extérieure), *santosha* (contentement), *tapas* (austérité), *svadhyaya* (lecture et réflexion sur les Ecritures révélées) et *Ishvara pranidhana* (abandon à Dieu).

3. asana : pratique d'une posture dans laquelle on peut s'asseoir de manière confortable et stable pendant une longue période de méditation ; se réfère aussi de nos jours à la pratique de différentes postures du *Hatha Yoga* appelées *yogasanas*.

4. pranayama : exercices respiratoires permettant de contrôler le *prana*, c'est-à-dire l'énergie vitale, par la régulation de l'inspiration et de l'expiration. Le *pranayama*

atténue le voile de l'ignorance qui recouvre l'*Atman* et aide le mental à se fixer sur l'objet désiré.

5. pratyahara : le retrait de tous les sens, par nature extravertis, afin de les ramener de leurs objets de perception au mental.

Les trois branches suivantes, appelées branches internes, sont les moyens directs utilisés pour atteindre la Réalisation du Soi :

6. dharana : maintien ou fixation du mental sur un objet intérieur ou extérieur.

7. dhyana : concentration continue du mental sur l'objet choisi, à l'exclusion de toute autre pensée.

8. samadhi : état de totale absorption du mental dans l'objet de méditation. Il existe plusieurs types de samadhi. Dans le samadhi le plus élevé, appelé *nirbija samadhi* ou *nirvikalpa samadhi*, toutes les modifications du mental ont cessé, la triade de Celui qui voit (the Seer), ce qui est vu et la vision est dissoute ; Celui qui voit est alors établi dans sa pureté immaculée.

atma kripa : la grâce de notre propre Soi.

Atman : le vrai Soi, la Réalité divine au cœur de chaque personne et de chaque chose.

avatara: la Réalité/l'Infini/Dieu s'incarnant dans un corps physique et devenant apparemment limité, afin d'accélérer le processus d'évolution, comme par exemple, le Seigneur Krishna, le Seigneur Rama, le Seigneur Jésus, etc...

Avyakrita : voir Saguna Brahman.

bhajan :

1. terme général pour désigner la prière, la méditation ou la *sadhana*.

2. chant dévotionnel et religieux.

bhakti : dévotion pleine d'amour pour Dieu.

Bhakti Yoga : yoga ou chemin de l'amour dévotionnel et de l'abandon à Dieu. À travers cette voie, le dévot réalise finalement Dieu.

bhava shakti : l'énergie du sentiment.

bhuh : la terre et les régions inférieures.

bhuva : l'espace entre la terre et le Ciel.

bija : littéralement, « graine », « germe »; cause première.

brahmachari : [fém. *brahmacharini*] celui qui pratique la continence, un célibataire ; un étudiant religieux.

brahmacharya : littéralement : « demeurant en *Brahman* » ; célibat ; voir **ashram**.

Brahman: l'Absolu, le Divin ou le Suprême ; l'Existence/ Conscience/Béatitude absolue ; la Vérité ou l'ultime Réalité qui est à la fois immanente et transcendante. *Brahman* est différent de *Brahma*, l'aspect créateur de Dieu, qui est également

appelé *apar Brahman* ou *saguna Brahman*. Écrit de manière correcte, il devrait être prononcé « *Brahma* », mais « *Brahman* » est aujourd'hui communément accepté et retenu dans ce livre.

Brahma vichara : réflexion sur la nature de *Brahman*, le Divin ou l'Absolu.

chakra : littéralement : « piège » ; centre d'énergie situé le long du canal subtil à l'intérieur de la colonne vertébrale (*sushumna nadi*). L'énergie est « piégée » dans ce centre et sa qualité, son type, varient selon les *chakras*.

Chit : Conscience absolue ; un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Sat* et *Ananda*.

Dharmakaya : un des trois corps ou « Corps de Félicité » du Bouddha dans le *Mahayana* ; le vrai corps du Bouddha ou la véritable nature de la « Bouddhéité », qui imprègne toute chose, sans forme et éternel ; utilisé comme synonyme de la Réalité ultime. En même temps, il représente la « Loi » (*Dharma*), la doctrine prêchée par le Bouddha.

darshana : littéralement : « regarder » ou « voir » ; se prononce *darshan*.

1. vision de Dieu ; vision d'un sage, d'un saint, d'une image sacrée, etc.

2. également utilisé comme terme technique pour désigner les points de vue respectifs des six écoles philosophiques classiques de l'Hindouisme car, dans ce contexte, ces points

de vue permettent à une personne de percevoir directement l'essence de la Réalité.

dhyana :
1. méditation.
2. en hindi, *dhyana* signifie « contemplation » ; désigne la septième branche de l'*ashtanga yoga* de Patanjali ; voir **Ashtanga Yoga**.

Dvaitadvaita : littéralement : « deux et non-deux » ; école de Nimbarka et Ramanuja qui combine le dualisme et le non dualisme, et cherche à expliquer le concept de *Brahman* dans une terminologie théiste.

Gayatri mantra : un des mantras védiques les plus sacrés adressé à *Savita* (le Soleil).

giri : montagne; nom donné à un des dix ordres des *Dashanami sannyasis*.

Gita : littéralement : « chant » ; désigne habituellement la *Bhagavad Gita*, une des Ecritures sacrées hindoues les plus révérées, considérée comme l'essence des *Upanishads* et comme un texte védantique. Elle contient les enseignements donnés par le Seigneur Krishna à son disciple Arjuna sur le champ de bataille.

guna : **1.** les trois modes fondamentaux de *Prakriti*, ou Nature primordiale : a) *sattva* ou *sattvaguna* représente la lumière, l'intelligence, la pureté, l'absence d'égoïsme et l'attirance pour

la spiritualité (adj. : sattvique) ; b) *rajas* ou *rajoguna* représente l'énergie vitale, l'activité, le désir (adj. : rajasique) ; c) *tamas* ou *tamoguna* représente l'inertie, l'ignorance et l'obscurité (adj. : tamasique) ; le jeu interactif de ces trois *gunas* est la cause matérielle de l'univers dans sa totalité, dans ses formes matérielle (physique), subtile et causale ; voir également **Sankhya**. 2. Dans l'usage courant, *guna* signifie une qualité ou un attribut, comme la dureté d'une pierre, la douceur du sucre, l'honnêteté, la colère, etc.

Gurubani : littéralement : « La parole du Guru »; écriture sacrée des Sikhs appelée aussi *Adi Granth* ou *Guru Granth Sahib*.

Guru : Maître spirituel, enseignant.

Gurudeva : épithète utilisée dans l'Hindouisme pour désigner le Guru ; évoque un profond respect pour le Guru en tant qu'incarnation du Divin.

Guru parampara : une lignée de Maître à disciple.

Hari : saint nom de Dieu. Il est devenu un nom de Dieu très populaire dans l'Hindouisme.

havan : feu sacrificiel.

Hiranyagarbha : littéralement : « embryon d'or » ; voir **Saguna Brahman**.

ida nadi : un des principaux *nadis* ; il s'élève du *muladhara chakra* et se termine à la narine gauche.

Ishta : littéralement : « choisi » ; Dieu personnel ; déité d'élection d'un dévot ; aussi appelé *Ishta devata.*

Ishvara : Dieu omnipotent, omniscient et omniprésent, qui régit tous les mondes matériels et subtils.

jagrata : l'état de veille.

japa: répétition d'un mantra ou d'un nom de Dieu ; **ajapa japa** désigne le *japa* lorsqu'il est pris en charge par le subconscient et se poursuit spontanément, sans effort, comme la respiration.

jijnasa : une recherche; une profonde aspiration à connaître la Vérité.

jiva (jivatma) : âme individuelle. Selon le Vedanta, *jiva* est la réflexion de l'Esprit (*Atma*) dans le mental individuel plus le mental ; désigne aussi celui qui agit et qui jouit des fruits de l'action.

jivanmukta : celui qui a atteint *moksha* alors qu'il est encore dans un corps physique.

jiva shrishti : le monde tel qu'il est projeté par l'âme ou *jiva.*

jnana : connaissance; connaissance de l'Absolu.

jnana shakti : l'énergie de la connaissance; l'énergie de la compréhension.

Jnana Yoga : voie de la connaissance.

jnana yogi : le yogi qui pratique la voie de la connaissance.

jnani : littéralement : « celui qui possède la connaissance » ;
1. celui qui a réalisé le Soi/la Vérité et qui n'a plus de questions ni de doutes.
2. également utilisé pour désigner un chercheur suivant la voie de *jnana*.

Kaliyuga : selon l'Hindouisme, le dernier des quatre *yugas* (âges), dans lequel le monde se trouve actuellement. Il est caractérisé par un désordre croissant, l'affliction, le manque de moralité et de spiritualité.

karma : littéralement, « action ».
1. le *karma* comprend à la fois celui qui agit avec l'ego ou le sentiment d'être celui qui agit, la motivation ou le désir qui sous-tend l'action, l'acte volontaire et les instruments de l'action, c'est-à-dire les sens et le mental. Certains théologiens décrivent deux types de *karmas* :
a) le *karma* ordinaire, dans lequel l'acteur a le sentiment d'être celui qui agit et où l'intention qui sous-tend l'action est de nature ordinaire, comme le désir de vivre, d'être heureux, en bonne santé, en paix, etc. Ce type de *karma* se rencontre par exemple dans des actions telles que marcher, se reposer, manger, se laver, etc.

b) le *karma* particulier, motivé par une intention spécifique, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Par exemple, insulter ou louer quelqu'un, travailler dur pour connaître le succès, blesser quelqu'un par inimitié, etc. Il est parfois appelé *vikarma*.

2. *karma* désigne également la loi universelle de cause à effet appliquée par Dieu. Selon cette loi, accomplir une action équivaut à planter une graine, d'où l'adage : « Vous récoltez ce que vous avez semé. » La loi du *karma* est associée à la théorie de la renaissance de l'âme. En effet, tous les *karmas* ne portent pas leurs fruits durant la vie même où ils ont été semés. Cela n'implique pas le fatalisme, mais si nous jouissons d'une liberté relative pour accomplir des actions, nous sommes néanmoins liés par les « fruits » qui en résultent. La loi du *karma* s'applique à tout un chacun, indépendamment de sa foi ou de sa croyance. Le *karma* peut porter des fruits immédiatement ou plus tard (*sanchita karma*). Cela dépend de nombreux facteurs.

On distingue trois principaux types de *karma* :

a) prarabdha karma : *karma* passé ou action qui a commencé à porter ses fruits. On ne peut pas échapper à son impact par l'effort personnel, il doit être supporté. Mais Dieu peut passer outre cette loi et la changer, bien que cela soit très rare.

b) sanchita karma : *karma* passé qui est entreposé en tant que *samskaras* et impressions dans le subconscient et qui n'est pas encore mûr ou qui n'a pas encore commencé à porter ses fruits ; il peut être changé. *Sanchita karma* est comme une flèche placée sur un arc tendu, mais qui n'a pas été tirée. Elle est porteuse d'une force, mais elle n'a pas encore été libérée.

c) **vartman karma** ou **agama karma** : action qui est en train d'être effectuée et qui portera des fruits dans le futur. L'âme est relativement libre d'accomplir les *vartman karmas*.

Karma Yoga : voie yoguique du service désintéressé, dans laquelle l'action est accomplie au nom de Dieu et pour l'amour de Dieu, sans aucun désir d'en recevoir les fruits.

kashta mauna : silence complet, total.

krama mukti : libération par étapes.

kripa : grâce.

kriya : **1.** activité. **2.** pratique spécifique du *Hatha Yoga*.

kriya shakti : énergie de l'action.

kundalini : énergie divine (*shakti*) qui demeure latente dans le *muladhara chakra*, telle un serpent enroulé sur lui-même, et qui devient active lorsqu'elle s'élève grâce à des exercices yoguiques spécifiques ou une *sadhana*.

lila : le jeu divin ; action exprimant la joie. Dans l'Hindouisme, la manifestation tout entière est considérée comme le jeu divin ou la *lila* de Dieu.

loka : un monde ; une partie de l'univers.

Mahabharata : un des plus grands et plus longs récits épiques hindous relatant le combat entre les Pandavas et les Kauravas. Il inclut la *Bhagavad Gita*.

mahapralaya : la complète dissolution (*pralaya*) de toute la manifestation en son aspect non manifesté (à l'état de graine), après une très longue période de temps.

Mahayana : littéralement : « Grand Véhicule » ; nom d'une école bouddhiste qui se développa tardivement et prôna l'idéal du *Bodhisattva*.

mal : impureté.

mala : rosaire.

manana : réflexion spirituelle ; la sixième partie des sept branches de la discipline védantique ; voir **Advaita Vedanta**.

manipura chakra : le troisième des sept *chakras*, situé au niveau du nombril. Il est considéré comme le centre du *prana*, de la force vitale.

mantra : formule comprenant des mots ou des sons considérés comme étant de nature divine et utilisée dans les rituels ou durant la pratique du *japa*.

math : un monastère.

mauna : silence.

maya : le pouvoir d'illusion qui fait apparaître l'Infini comme étant fini ; le pouvoir de l'ignorance qui enchaîne l'âme.

mahamaya : le pouvoir divin qui libère l'âme.

Mayavada : synonyme de l'*Advaita Vedanta* de Shankaracharya

moksha : libération ; libération du *samsara* ou cycle des naissances et des morts.

mukti : synonyme de *moksha*.

muladhara chakra : le premier des sept *chakras* ou centres d'énergie ; il est situé à l'extrémité inférieure du canal subtil de la colonne vertébrale (*sushumna nadi*), là où la *kundalini* demeure lovée.

mumukshutvam : intense aspiration pour *moksha*.

nadi : canal d'énergie interne situé dans le corps subtil.

nama : nom ; dans le contexte spirituel, il désigne un *mantra* ou un saint nom de Dieu utilisé pour le *japa*.

nama japa : répétition d'un nom de Dieu.

nididhyasana : concentration ou contemplation sur une seule idée du système védantique non duel ; septième partie de la discipline védantique ; voir **Advaita Vedanta**.

nirakara : sans forme.

nirguna : sans attributs.

nirguna Brahman : pure Conscience, passive, immuable, libre de tout attribut, d'adjonctions ou des *gunas*.

nirmanakaya : un des trois corps ou « Corps d'apparition » du Bouddha dans le *Mahayana*; utilisé pour représenter la forme physique de Shakyamuni Bouddha qui est visible pour les chercheurs spirituels ordinaires.

nirvana : dans l'Hindouisme et dans le Bouddhisme, synonyme de libération ; littéralement, « extinction » de tous les désirs et attachements terrestres ; libération du cercle vicieux de la naissance et de la mort.

nirvikalpa samadhi : voir **samadhi**.

nishkama karma : action accomplie dans un esprit désintéressé sans le désir d'en recevoir les fruits.

niyama : voir **Ashtanga Yoga**.

OM [ou AUM] : symbole qui représente tous les aspects du Divin ; *Om* est la syllabe la plus sacrée dans toutes les religions nées en Inde.

OM Hari sharanam : *Mantra* révélé qui signifie : « Je prends refuge en Dieu ». Le *Rishi* védique Sanatan Kumar est le sage visionnaire qui a eu la révélation de ce *mantra*.

Parabrahman : littéralement : « suprême *Brahman* » ; l'Absolu, l'Être suprême, Dieu suprême, la Conscience absolue ; le Principe éternel, support de toute existence.

paroksha jnana : connaissance indirecte du Divin.

Patanjali : sage et auteur des *Yoga Sutras*, aphorismes du yoga qui constituent la philosophie de l'*ashtanga yoga*.

pingala nadi : un des principaux nadis ; il s'élève du *muladhara chakra* et finit à la narine droite.

prajna : l'âme individuelle identifiée au corps causal dans l'état de sommeil profond (*sushupti*).

Prakriti : nature matérielle, primordiale, insensible, composée des trois *gunas* ; dans la philosophie du *Sankhya*, elle est considérée comme l'ultime réalité matérielle et la cause matérielle de toute matière et énergie ; dans le *Vedanta*, elle est synonyme de la manifestation divine ou *maya*.

prana : souffle ; énergie vitale.

pranava : la syllabe sacrée *OM*.

pranayama : contrôle du *prana* par la régulation de la respiration ; voir **Ashtanga Yoga**.

prarabdha karma : destinée ; voir **karma**.

prasad : littéralement : « grâce » ; grâce accordée dans un état de félicité et d'amour désintéressé. Elle peut prendre la forme d'un simple caramel, d'un million de roupies ou d'une bénédiction spirituelle.

puja : cérémonie ou rituel accompli comme un culte envers Dieu.

puri : une ville; nom donné à un des dix ordres des *Dashanami sannyasis*.

Purusha :

1. dans le *Sankhya*, le premier des deux principes fondamentaux (*tattvas*), qui est pure Conscience, n'agit pas, n'expérimente pas et qui est – *the Seer* – Celui qui voit tous les mouvements de *Prakriti*, le second principe.
2. dans les *Upanishads* et la *Bhagavad Gita,* il est utilisé pour signifier le Soi immortel.
3. dans le langage courant, *purusha* désigne une personne de sexe masculin.

Purusha vishesha : expression utilisée dans le Yoga pour désigner Dieu/la Conscience.

rajas : voir *guna*.

Raja Yoga : synonyme de « Yoga aux huit membres » de Patanjali. Voir **Ashtanga Yoga**.

rishi : littéralement : « voyant » ; les *rishis* sont les sages védiques réalisés à qui furent révélés les *Vedas*.

sadhaka : celui qui pratique une voie spirituelle ; aspirant spirituel.

sadhana : terme général pour désigner la pratique spirituelle.

sadhana chatushtaya : la quadruple discipline extérieure selon Shankaracharya, comprenant les quatre méthodes préliminaires pour l'Illumination spirituelle (à savoir : *viveka*, *vairagya*, *shat sampatti* et *mumukshutvam*).

sadhu : ascète qui a contrôlé ses sens, a renoncé au monde et s'est consacré à la recherche de Dieu.

saguna : avec attributs.

saguna Brahman : littéralement : « *Brahman* avec attributs ou adjonctions » ; selon le *Vedanta*, lorsque *Brahman*, c'est-à-dire la pure Conscience infinie et intemporelle, est associé à *maya* ou, au niveau universel, à *Prakriti*, Il est appelé *saguna Brahman*, *apara Brahman* ou *karya Brahman*. C'est l'Âme suprême. Mais *saguna Brahman* a également un aspect individuel, appelé âme ou *jiva*.

Ishvara, l'Âme suprême, omniscient, omniprésent, omnipotent, créateur, conservateur et destructeur de ce monde, est aussi toute compassion. Il possède trois aspects :

1. Virat ou **Vaishvanara :** lorsque l'Âme universelle (*Ishvara* ou Dieu) s'identifie au corps matériel universel, Elle est appelée *Virat*, c'est-à-dire « Être universel matériel ». *Virat* est la somme de toutes les âmes individuelles de l'univers. *Hiranyagarbha* et *Avyakrita* lui sont immanents.

2. Hiranyagarbha ou **Brahma :** lorsque l'Âme universelle (*Ishvara*) s'identifie au mental (*antahkarana*) universel, Elle est appelée *Hiranyagarbha* ou « embryon d'or », parce qu'Elle est la matrice de toute la création. C'est l'Être subtil universel, appelé également *Brahma*, le Créateur. Il est la totalité de tous les esprits individuels et du monde subtil. Il est le créateur de tous les mondes subtils et matériels et Il est omnipotent. L'Être causal universel ou *Avyakrita* lui est immanent.

3. Avyakrita : lorsque l'Âme universelle est identifiée au corps causal universel, c'est-à-dire à la totalité des corps causaux individuels, Elle est appelée *Ishvara* ou *Avyakrita* (le non manifesté). *Ishvara* est l'Être causal universel. *Brahman* ou pure Conscience est immanent en Lui. Il est essentiellement pur *sattvaguna*, avec quelques traces de *rajoguna* et de *tamoguna*. Il est omniscient, omniprésent et omnipotent, Il est le plus haut aspect de *saguna Brahman*. Il est le point de départ de toute la création, parce que le Créateur Lui-même, c'est-à-dire *Hiranyagarbha* ou *Brahma*, est créé par Lui. Il est la graine et la cause ultime de toute création. Les écritures L'appellent *Ishvara*, ce qui signifie qu'Il est pourvu de toute gloire et de tout pouvoir. Il est appelé *Avyakrita* (non manifesté) parce que les mondes subtils et matériels sont contenus en Lui. Il est semblable à une graine qui n'a pas encore éclos.

En fait, ces trois aspects appartiennent au Dieu unique *Ishvara*.

Le *jiva* ou aspect individuel de *saguna Brahman* possède également trois aspects :

1. vishva : âme individuelle identifiée au corps physique dans l'état de veille.

Shruti : littéralement : « ce qui est entendu » ; dans l'Hindouisme, la Vérité éternelle et sacrée révélée aux *rishis* ; synonyme des *Vedas*.

siddhi : Réalisation, perfection, pouvoirs surnaturels atteints par les *siddhas* au moyen du *Hatha Yoga*, *Raja Yoga* et d'autres disciplines.

sthita prajna : celui qui est établi dans une parfaite équanimité de l'esprit, qui reste inébranlé par les couples d'opposés (plaisir et souffrance, louange et blâme, attirances et répulsions).

sushumna : le plus important canal interne d'énergie situé au milieu de la colonne vertébrale et par lequel la *kundalini* s'élève et circule dans le corps subtil ; également appelé *brahma nadi*.

sushupti : l'état de sommeil profond.

sutra : aphorisme.

svah : le Ciel.

svapna : état de rêve.

swami (fém. : *swamini*) : littéralement : « maître » (maître du corps, des sens et du mental) ; titre respectueux donné à un moine hindou.

taijasa : l'âme individuelle identifiée avec le corps subtil individuel.

tamas ou **tamoguna** : voir **guna**.

Tantra : philosophie dont les textes doctrinaux sont appelés *Tantras*. Le Tantrisme insiste sur l'énergie féminine (*shakti*) d'une réalité bipolaire et cherche à unir ces polarités pour atteindre *moksha*, la libération (adj. : tantrique).

tapas : ascétisme ; pratique d'austérités qui est une partie des *niyamas* dans l'*ashtanga yoga* de Patanjali.

tirtha : sanctuaire ou lieu sacré de pèlerinage ; nom spécifique donné à un des dix ordres des *Dashanami sannyasis*.

turiya : littéralement : « le quatrième » ; le quatrième état de la Conscience absolue, au-delà de l'état de veille, de rêve et de sommeil profond.

Udasin : dénomination de moines indiens dont la lignée commença avec le *rishi* Sanat Kumara, un des quatre *rishis* védiques connus sous le nom de « Frères Kumara ». Un des plus grands propagateurs de la tradition Udasin fut Acharya Sri Chandraji, fils de Sri Guru Nanak Devji. Comme le fit Shankaracharya pour la tradition des *sannyasis*, il établit des monastères (*mathas*) et des *ashrams* à travers toute l'Inde.

Upanishads : littéralement : « s'asseoir aux pieds du Guru pour recevoir des instructions spirituelles » ; sections finales des *Vedas* contenant la philosophie du *Vedanta*.

vairagya : détachement/absence de passion.

vartman karma : voir **karma**.

vasana : désir profond ; forte tendance.

Vedas : littéralement : « connaissance » ; les plus anciennes Ecritures du monde, considérées comme un recueil de connaissances aussi bien matérielles que spirituelles. Parole révélée de Dieu, les Vedas sont considérés comme la plus haute autorité dans toutes les philosophies hindoues. On en dénombre quatre : *Rigveda*, *Atharvaveda*, *Samaveda*, *Yajurveda*.

Vedanta ou **Uttara Mimansa** : littéralement : « fin des *Vedas* » ou « essence des *Vedas* » ; le dernier des six *darshanas* ou philosophies. Il s'agit d'un ensemble de textes comprenant les *Upanishads*, qui contiennent la quintessence des *Vedas*, les *Brahmasutras* du sage Veda Vyasa, la *Bhagavad Gita* ainsi que des Ecritures qui croient dans les principes du *Vedanta*. Il modifie le système *Sankhya* en affirmant que la Réalité fondamentale est Conscience pure, absolue, éternelle et qu'elle est Un sans second (adj. : védantique).

vedantin : adepte du *Vedanta* ou vedantin.

videhamukti : libération du *jivatman* de tous les corps (physique, subtil et causal) qui est atteinte après la mort du corps physique.

vidvat sannyasa : choix de la vie de renonçant par un adepte, ce choix ayant été accepté par un Être déjà réalisé.

vikarma : voir **karma**.

vimarsha : mot technique dans le *Shaktivada*, impliquant la joyeuse activité du Pouvoir Divin.

vipassana : principale méthode de méditation dans le Bouddhisme *Theravada*.

Virat : Âme suprême dans sa forme physique universelle et matérielle ; voir **Saguna Brahman**.

vishuddha chakra : cinquième des sept *chakras* localisé au niveau de la gorge.

vishva : l'âme individuelle identifiée au corps physique dans l'état de veille.

viveka : pensée juste, discriminant entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est temporaire et ce qui est permanent ; la première branche de la discipline védantique.

vividisha sannyasa : la forme traditionnelle du *sannyasa*, adoptée comme moyen pour atteindre *jnana* et *moksha*.

vyahriti : littéralement : « parole », « déclaration ». Les sept *vyahritis*, qui doivent être placés avant et après le *Gayatri mantra* lorsqu'il est récité, sont *bhuh, bhuva, svah, maha, jana, tapa, satyam.* Ces *vyahritis* indiquent les sept *lokas* ou mondes.

yajna : culte, sacrifice ; synonyme de *havan*.

yama : voir **Ashtanga Yoga**.

Yoga : littéralement : « union » ; habituellement cité pour désigner le yoga de Patanjali ; d'une façon plus générale, fait référence à toute discipline ou pratique ayant pour objectif d'atteindre l'expérience d'union entre l'âme individuelle et l'Être suprême.

Yoga Sutras : voir **Patanjali**.

Yoga Vashishtha : traité volumineux de 32 000 versets. Il contient les enseignements du sage Vashishtha à son disciple, le Seigneur Rama, pour réaliser la Réalité absolue au-delà du monde impermanent.

yogi : celui qui pratique selon l'une des écoles de *yoga* (adj. : yoguique).

yuga : les quatre âges se succédant depuis l'existence du monde, chacun durant un temps spécifique et correspondant à un niveau de conscience particulier. Le quatrième, l'âge actuel, est appelé *Kali Yuga*, les autres étant *Satya Yuga*, *Treta Yuga* et *Dvapara Yuga*.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE I

Biographie succincte VIII
Note de l'édition anglaise originale XI
Note de la version française 2016 XIII

Chapitre 1 – DIEU EXISTE 3

La conscience 3
Braham 8
Sat-Chit-Ananda 11
Aum, Om 12
Dieu 18
Purusha et Prakriti 20

Chapitre 2 – LE BUT DE LA VIE HUMAINE 27

Chapitre 3 – LES QUALITÉS FONDAMENTALES REQUISES 35

Généralités 35
La Foi et la confiance 38
La sincérité et l'aspiration 40
L'humilité 43
La simplicité 46
Le discernement 47
La réflexion 51
Le détachement intérieur 52
L'amour 57
La maîtrise de soi 59
La persévérance et la patience 61

Chapitre 4 – LA SADHANA INTÉGRALE 67

Concepts Généraux 67
Les Différentes Voies : Les Yogas 95
Généralités 95
Bhakti Yoga 98
La Voie de l'Amour et de la Dévotion 98
La prière 110
L'abandon de soi 111
Jnana Yoga 118
Karma Yoga 123

Chapitre 5 – LA MÉDITATION ET LA CONTEMPLATION 127

Concepts généraux 127
Les méthodes de méditation 140
Généralités 140
La méthode positive 154
La méthode neutre 172
La méthode négative 180
Pratique des différentes méthodes 181

Chapitre 6 – LES OBSTACLES SUR LA VOIE SPIRITUELLE 187

Obstacles à la Méditation 187
Changer de pratique et de Guru 187
Le vagabondage du mental 190
La tendance à s'endormir 200
Obstacles généraux 203
Généralités 203

La colère 215
L'attachement 217
Le désir 223
Le découragement, la dépression 227
Les tensions 228
La peur 229
Les situations adverses 231
Le jugement, la critique 243
La douleur et la souffrance 245
Le conditionnement 256
Les faux prophètes 258

Chapitre 7 – LES AIDES SUR LA VOIE SPIRITUELLE 263

Aides à la Méditation 263
Un régime adéquat 263
La respiration profonde et consciente 264
La posture adéquate 268
Aides Générales 271
Le Guru ou Guide spirituel 271
Une vie équilibrée 284
La paix et le silence 286
Les pèlerinages 293
La psychologie 294
La vie de couple orientée vers Dieu 295
Les relations parents-enfants 300
Le brahmacharya 302
Le sannyasa 305
Vivre dans un ashram 310
Les Arts 312

Chapitre 8 – QUESTIONS MÉTAPHYSIQUES 317

Le Karma – La Loi du Karma 321
Le corps – Le mental – L'ego 328
Les rêves 343
L'âme 348
Maya 349
La mort 350
Volonté de Dieu et liberté individuelle 355
L'amour et la joie 359
L'avenir du monde et de l'humanité 362

Chapitre 9 – EXPÉRIENCES SPIRITUELLES ET RÉALISATION 367

Expériences Spirituelles 367
La Réalisation 383
Réalisation de Dieu / Réalisation du Soi 401

GLOSSAIRE 411

CHANDRA SWÂMI UDASIN

EN QUÊTE DE DIEU

Retiré jusqu'à récemment, dans le silence depuis une trentaine d'années dans son âshram près de Rishikesh, au pied de l'Himalaya (auquel sont accolés une école et un dispensaire pour pauvres), Chandra Swâmi répondait aux questions de ses visiteurs hindous et occidentaux par des textes clairs et denses écrits sur des bouts de papier. Ce livre est donc la suite et le second volume du *Chant du silence*, dont la moisson s'articule autour de neuf parties : Dieu existe – Le but de la Vie humaine – Les qualités fondamentales requises sur la Voie – Les Sâdhanâs des divers yogas – Méditation et contemplation – Les obstacles et les aides sur le chemin spirituel – Questions métaphysiques – Expériences et réalisation du Soi. Ces textes, marqués par le bon sens et une profonde sagesse sont des outils précieux pour toute démarche de transformation de soi.

CHANDRA SWÂMI, né en 1930, est considéré comme un des plus grands sages vivants de l'Inde actuelle. Il a publié aux éd. Albin Michel *L'Art de la réalisation* ; au Relié, *Instructions spontanées* et *Le Chant du silence*, vol.1, avec une préface d'Arnaud Desjardins.

Photo : Yves. détail. DR
Réalisation graphique MDS
Prix 20 €

9 782354 901837
ISBN : 978-2-35490-183-7

Le Relié

Spiritualités